Все об обычных

ОГУРЦАХ

Рецепты, целительные свойства, косметика и уход за кожей, а также многое другое

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Огурец - наш старый знакомый, частый гость праздников и застолий, постоянный спутник повседневной жизни. Из этой книги вы узнаете много нового об этом овоще, а воспользовавшись приведенными рецептами, сможете приготовить с ним самые разнообразные блюда. Благодаря содержащимся в огурце витаминам и питательным веществам он является простым и при этом эффективным косметическим и лекарственным средством, так что становится незаменимым для поддержания хорошего самочувствия и красоты.

- Иван Ильич Дубровин
  - НАВЕРНЯКА ВЫ ЭТОГО НЕ ЗНАЕТЕ!
    - ■
  - ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ОГУРЕЦ?
    - ■
  - АНЕКДОТ О ПОЛЬЗЕ ОГУРЦА
    - ■
  - 1
    - ■
  - 2
    - ■
  - 3
    - ■

Иван Ильич Дубровин
Все об обычных огурцах

НАВЕРНЯКА ВЫ ЭТОГО НЕ ЗНАЕТЕ!

Огурец имеет индийское происхождение. В этой стране дикорастущий огурец, оплетающий своими ползучими стеблями деревья, окультурили и стали употреблять в пищу. В Древней Греции и Египте огурцы были в большом почете, считались праздничным угощением и подавались во время празднеств и торжеств.

Особенно любимы были огурцы на Востоке. Существует даже легенда о том, что некий турецкий султан получил в подарок несколько огурцов, а при очередном досмотре даров не досчитался одного. Он, не откладывая дело в долгий ящик, приказал вспороть животы нескольким из своих приближенных, чтобы узнать, кто осмелился съесть подаренный овощ.

Сейчас огурцы распространены во всем мире, поскольку растут почти во всех широтах. Вряд ли встретишь хоть одного русского, китайского, японского или любого другого огородника, который не выращивал бы на своем земельном участке огурцы.

О том, что огурец давно считается родным русским овощем, свидетельствует анекдот:

Штирлиц заходит в кабинет Мюллера, смотрит – Мюллер сидит в фуфайке, пьет самогон, соленым огурцом закусывает и играет на балалайке.

– Группенфюрер, что с вами? – удивился Штирлиц.

– Полноте, Штирлиц, не вы один по Родине скучаете.

За что же так любят и ценят этот овощ? Он неприхотлив, но при этом имеет приятный нежный вкус и содержит в себе полезные вещества – этого вполне достаточно, чтобы снискать уважение среди широких слоев населения всего мира.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ОГУРЕЦ?

Прежде всего, огурцы полезны для нашего здоровья. Так устроено, что мы хорошо себя чувствуем и ведем полноценный образ жизни только в том случае, если все органы нашего тела слаженно работают, а для этого необходимо определенное соотношение в организме органических и неорганических соединений и элементов. Если в результате неправильного питания этот баланс нарушается или организм недополучает необходимое количество питательных веществ, мы начинаем чувствовать дискомфорт, недомогание, слабость. Скорая помощь в этом случае не лекарства и химические препараты, а свежие овощи и фрукты.

Как и чем может помочь огурец?

Хотя огурец на девяносто шесть процентов состоит из воды, все же он обладает неплохим набором полезных для человека элементов.

Многие люди ранней весной (а некоторые и целый год) чувствуют себя не совсем хорошо. Никакая живость характера и зажигательность темперамента не могут справиться с сонливостью, утомляемостью, вялостью не только тела, но и мыслей. Мало того, что затормаживаются все функции организма, он еще и теряет свои защитные силы, поэтому даже при легком колебании температуры воздуха возникает серьезная угроза заболеть.

Все это – результат элементарной нехватки витамина С. Дело в том, что витамин С не вырабатывается организмом, как некоторые другие полезные элементы, мы получаем его с пищей, большей частью растительного происхождения, поэтому запасы этого витамина следует периодически пополнять. 250–300 г свежих огурцов способны удовлетворить суточный недостаток витамина С и вернуть вам силы, поэтому включайте в свой рацион салаты из огурцов или ешьте их в свежем виде, поскольку большая часть запасов этого витамина сосредоточена в зеленой кожице огурца.

Подобным образом проявляется нехватка в организме витамина В3, но наряду с пониженной сопротивляемостью болезням и постоянной усталостью недостаток этого витамина сказывается на кислотности желудочного сока и на состоянии кожи. Огурец и в этой ситуации придет на помощь, поскольку содержит в себе недостающий витамин.

Наука движется вперед, совершенствуются всевозможные формы очистки, обработки и рафинирования продуктов питания.

Все эти меры имеют свою обратную сторону – мы недополучаем витамин B1, который необходим для нормальной деятельности организма, для поддержания его внутренней среды. В результате нарушается обмен веществ, пища плохо усваивается, появляются жировые отложения. Помочь своему организму восполнить недостаток витамина B1 вы можете, употребляя как можно больше овощей, в том числе огурцов.

Людям ослабленным, страдающим сердечными заболеваниями или перенесшим операцию, необходимо снабжать свой организм витамином B6, который есть в огурцах.

Огурцы восстанавливают равновесие в организме человека, длительное время употреблявшего различного рода лекарственные средства, особенно антибиотики.

В зеленой кожице огурца содержится витамин A, который регулирует процесс роста и существенным образом влияет на зрение. Если в сумерках вы плохо различаете предметы, а днем некогда яркие краски выглядят потускневшими, значит, вы нуждаетесь в витамине A. Пополнить запасы этого витамина поможет, конечно же, огурец.

Кроме вышеперечисленных витаминов огурцы содержат и некоторые другие элементы и соединения, например калий, кальций, железо, фосфор, йод, клетчатку и органические кислоты, без которых наш организм обойтись не в состоянии.

АНЕКДОТ О ПОЛЬЗЕ ОГУРЦА

Думает студент перед экзаменом: «Сдам – напьюсь от радости! Не сдам – с горя напьюсь! Все равно напиваться!» – и купил бутылку заранее. Пришел на экзамен с бутылкой во внутреннем кармане пиджака. Взял билет и от волнения уронил на пол. Пытается наклониться, а бутылка мешает. Он ее достал и поставил на стол. А когда поднял билет, профессор спрашивает:

– Огурец есть?

– Нет…

– Тогда четыре!

1
НЕДУГАМ И ХВОРЯМ ПОЛОЖИТ КОНЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ ДОКТОР ОГУРЕЦ

Люди давным-давно научились использовать огурец в лечебных целях. В древние времена этот овощ считался жаропонижающим средством, и не без оснований.

ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Если на даче у вас неожиданно повысилась температура, а никаких жаропонижающих средств под рукой нет, ешьте с грядки огурцы – температура спадет.

ПРИ ОЖОГАХ

Благодаря регенерирующим свойствам и благотворному воздействию на кожу огурец помогает при солнечных и тепловых ожогах.

Если вы обгорели на солнце, разрежьте огурец вдоль на две половины и протрите сочной мякотью покрасневшие болезненные места, станет намного легче, покраснение вскоре пройдет, неприятные ощущения ослабнут.

При ожогах паром или горячими жидкостями наложите на поврежденное место кашицу из мякоти огурца или целый ломтик, меняйте каждые 10 минут, ожог быстро заживет.

ПРИ ПОХМЕЛЬЕ

Если у вас недетское похмелье, вас приведет в чувство и вернет вам радость жизни огуречный рассол, выпитый натощак.

Даже дети знают, что огуречный рассол – верное средство борьбы с похмельем.

На уроке географии учительница спрашивает, что поставляет в нашу страну Индия. Дети называют хлопок, фрукты, специи. Учительница:

– Верно, но ведь это еще не все. Есть еще один важный предмет импорта... Кто его назовет?

Молчание...

– Неужели никто не знает? Может, ты скажешь, Вовочка...

Вовочка:

– Не... Не знаю я!

Учительница решила помочь:

– Вот скажи мне, ты утром завтракаешь с папой, мамой? Что все вы по утрам-то пьете?

Вовочка, совершенно обалдев:

– Вот это да! Неужели огуречный рассол к нам аж из Индии

везут?!

СМЯГЧЕНИЕ ОГРУБЕВШЕЙ КОЖИ НА НОГАХ И УДАЛЕНИЕ ТРЕЩИН

Если у вас на пятках появились кожные утолщения, наросты, огрубевшие места, трещины, то избавиться от этих неприятностей вам поможет следующая процедура: подержите ноги в тазике или ванночке с теплой мягкой водой (добавьте в горячую воду немного чайной соды или буры и слегка остудите) до тех пор, пока температура ванны будет оставаться приятной, затем вытрите ноги, на огрубевшие места и трещины наложите кашицу из тертого огурца и ошпаренного кипятком репчатого лука в соотношении 2:1 (например, на две столовые ложки огурца одна столовая ложка лука), привяжите кашицу полиэтиленом и спите с этим компрессом всю ночь. Утром кашицу снимите, ополосните ноги холодной водой и смажьте кремом. Повторите процедуру на следующий день – кожа размягчится, и ее легко будет удалить специальной теркой для ног или пемзой.

МОЗОЛИ

Если вы хотите избавиться от застарелых мозолей, попробуйте следующий рецепт. Нарежьте круглыми ломтиками свежий огурец и вымачивайте его в уксусе не менее суток. Вымоченные ломтики наложите на мозоль и привяжите на всю ночь. Через несколько дней мозоль сойдет. Если вы не добились мгновенного эффекта, повторите процедуру еще раз.

ПРИ СТРЕССАХ

Сок огурца благотворно влияет на нервную систему, успокаивает и действует как успокоительное во время стрессов. Выпивайте утром и вечером по полстакана свежего огуречного сока натощак, вы почувствуете заметное облегчение и снятие раздражения и беспокойства.

ПРИ БЕСПОКОЙСТВЕ

Еще более действенно огуречный сок работает в сочетании с отварами трав. При повышенном уровне тревожности, бессоннице и чрезмерной возбужденности нервной системы попробуйте следующий рецепт: 1 столовую ложку травы пустырника и 2 столовые ложки мяты перечной насыпьте в стакан и залейте кипятком, настаивайте около часа, процедите отвар в другой стакан, долейте свежим огуречным соком доверху, пейте теплым три раза в день.

Расслабляющим и успокаивающим действием обладает также состав, приготовленный из 1 столовой ложки корней валерианы, такого же количества шишек хмеля, заваренных крутым кипятком, и разбавленный на одну треть огуречным соком.

ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ

Боли в желудке вы сможете снять, воспользовавшись следующим рецептом: по одной столовой ложке цветков аптечной ромашки и измельченной травы тысячелистника залейте кипятком и дайте настояться. Процедите отвар и разделите на четыре части. В 1/4 стакана отвара доливайте свежий огуречный сок, чтобы получалось полстакана смеси. Принимайте смесь четыре раза в день, вскоре болезненные ощущения пройдут.

ПРИ СОНЛИВОСТИ

Побороть сонливость и вялость вам поможет такое средство: 1 столовую ложку плодов шиповника и такое же количество ягод черной смородины залейте стаканом горячего огуречного сока, дайте настояться. Пейте процеженный настой утром и вечером в течение недели. После этого курса вы будете бодры и энергичны в продолжение всего дня.

ПРИ УПАДКЕ СИЛ

После болезней или чрезмерных нагрузок организм с большим трудом восстанавливается и набирает силы. Помочь своему телу обрести выносливость и стойкость вы можете, принимая 2–3 раза в день в течение недели следующий лекарственный препарат: столовую ложку плодов шиповника и такое же количество крапивных листьев залейте половиной стакана кипящего огуречного сока, дайте настояться и остыть, процедите.

ПРИ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ

При переутомлении важно не только найти время на полноценный отдых, но и поддержать организм с помощью витаминов. Химические препараты плохо усваиваются, лучше пользоваться натуральными дарами природы. Отожмите по четверти стакана огуречного и морковного сока. По одной столовой ложке плодов шиповника, листьев крапивы и смородины залейте стаканом кипятка и подержите на слабом огне еще 10 минут, затем процедите и остудите. Половину стакана огуречно-морковного сока смешайте с четвертью стакана полученного отвара, пейте два раза в день. Для улучшения вкусовых качеств можно добавлять в смесь чайную ложку меда.

2
СОК ОГУРЦА – БАЛЬЗАМ ДЛЯ ЛИЦА!

Огурец – довольно дешевое, доступное, но при этом незаменимое (не побоимся этого слова) косметическое средство. Этот овощ хорош для кожи как сам по себе, так и в сочетании с другими компонентами. Огурец и его сок обладает отбеливающим, смягчающим и тонизирующим действием, огуречный лосьон снимает излишнюю жирность, питает, увлажняет и освежает кожу. Огурец и его сок входит в состав многих масок, кашиц и примочек. Вы сможете подобрать из нижеприведенных рецептов косметических препаратов именно те, которые подойдут для вашего типа кожи, ведь в каждом рецепте используется особое сочетание огурца с другими продуктами и специальными косметическими средствами.

МАСКИ С ОГУРЦОМ

Польза огуречных масок давно доказана и широко известна. Улучшить цвет лица, придать коже матовый бархатистый вид, избавиться от угревой сыпи, отбелить, увлажнить и ободрить – вот далеко неполный список того, на что способен огурец.

Сначала подготовьте кожу лица для наложения маски. Особенных средств и ухищрений не потребуется. Все процедуры известны, но все же следует напомнить о них.

Прежде чем применять маску, кожу следует очистите от дневных загрязнений, выделений потовых и сальных желез, декоративной косметики. Для этого снимите макияж ватным тампоном или специальной губкой, смоченной косметическим молочком, сливками, очищающим кремом или растительным маслом. После этого умойтесь теплой водой или протрите лицо и шею специальным лосьоном – таким образом подготовленная кожа с очищенными порами и протоками сальных желез будет готова впитывать питательные вещества, содержащиеся в огуречной маске.

Не забудьте перед нанесением маски обильно смазать жирным питательным кремом область вокруг глаз – здесь кожа очень чувствительная и нежная, требует осторожности и внимания, маска на эти части лица не накладывается.

Из всего обилия предлагаемых видов огуречных масок выберите те, которые подходят именно вам, – для сухой, жирной или смешанной кожи.

Для приготовления маски используйте молодые огурцы в стадии молочной зрелости вместе с зеленой кожицей, поскольку

именно в этой части овоща концентрация полезных веществ повышенная. Более зрелые огурцы используйте, натерев на терке или пропустив через мясорубку, предварительно срезав твердую кожицу. Очень полезны огуречные семена, которые идут как в маски, так и в качестве основного компонента лосьонов.

Не приготавливайте маску задолго до применения и не оставляйте храниться ее излишки до следующей процедуры, потому что питательные вещества огурца и других компонентов разрушаются от длительного контакта с воздухом и маска утрачивает свои косметические свойства.

Маски с огурцом в зависимости от других компонентов могут иметь различную консистенцию – густые маски удобно накладывать на лицо с помощью косметической лопатки, а более жидкие – используя ватный или марлевый тампон.

Большинство огуречных масок смывается водой комнатной температуры, но в некоторых масках, кроме огуречной мякоти, могут содержаться компоненты, смывать которые лучше подсоленной, подкисленной, разбавленной молоком водой или лосьоном – в каждом таком случае в конце рецепта вы найдете способ снятия маски.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ ЛИЦА

«КЛЕОПАТРА»

Натрите на крупной терке свежую морковь и отварите ее в молоке до полного размягчения. Добавьте в кашицу 2 чайные ложки свежего огуречного сока, смешанного с небольшим количеством меда. Маску нанесите на очищенное лицо на 3–5 минут, затем оплосните лицо теплой кипяченой водой.

«СВЕЖЕСТЬ»

Пропустите через мясорубку морковь и свежий огурец. Отожмите и слейте сок. Смешайте с соком по одной чайной ложке меда и сметаны. Маску нанесите на очищенную, смоченную теплой водой кожу. Подержите маску 5–10 минут и смойте теплой кипяченой водой, подкисленной несколькими каплями лимонного сока.

ВИТАМИННАЯ МАСКА ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ «БОДРОСТЬ»

Отварите репу, очистите и разомните кусочек размером со спичечный коробок. Добавьте свежий огуречный сок (1–2 чайные ложки) и чайную ложку морковного сока. Наложите маску на лицо и через 5 минут смойте теплым молоком.

МАСКИ ИЗО ЛЬДА

«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

Цветы и листья шалфея (2 столовые ложки) и срезанную с одного огурца зеленую кожицу залейте стаканом кипятка. Настаивайте в течение 2–3 часов, а потом процедите и слейте в ванночки для замораживания в холодильнике. Кубиками льда протирайте лицо утром и вечером. Этот лед хорошо помогает при жирной и лоснящейся коже.

«КРИСТАЛЛ»

Зверобой, полынь и кашицу из свежего огурца в равных долях залейте горячей водой (на полстакана сырья стакан кипятка). Настаивайте не менее 5 часов, а затем процедите и заморозьте. Протирайте льдом кожу лица и шеи, так как это средство благотворно воздействует на раздраженную и сухую кожу.

«РАДОСТЬ»

Свежие листья одуванчика, лопуха и один огурец пропустите через мясорубку и отожмите сок. Добавьте в него полстакана кипяченой холодной воды, несколько капель лимонного сока и заморозьте. Протирайте лицо утром и вечером. После процедуры не забудьте нанести питательный крем.

«ЗИМНЕЕ УТРО»

Разведите сок свежего огурца пополам с кипяченой водой и заморозьте. Эта маска изо льда хорошо очищает и отбеливает лицо, осветляет веснушки и пятна, тонизирует кожу.

«БЛАЖЕНСТВО»

Сок свежего огурца, сок петрушки, молочая и свежей капусты в равных долях смешайте, разбавьте кипяченой водой в соотношении 1:2 и заморозьте. Протирайте лицо утром и вечером. После утреннего применения наносите на лицо увлажняющий крем, а после вечернего – питательный.

«СНЕГУРОЧКА»

Отвар календулы (5 столовых ложек цветков на 2 стакана воды) разведите огуречной настойкой (натертый огурец залейте половиной стакана водки) и поставьте замораживаться в холодильник. Протирайте лицо полученным льдом каждый вечер, а когда будете принимать ванну, добавьте в нее несколько кубиков льда. Эта ледовая маска тонизирует и бодрит кожу.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Сухая кожа нуждается в особенно внимательном уходе, поскольку при неосторожном воздействии на нее она легко раздражается, начинает шелушиться и зудеть.

Для глубокого очищения сухой кожи можно использовать

смесь теплой воды со свежим огуречным соком в пропорции 1:1. Умывайте лицо такой водой примерно 2–3 раза в месяц, и вы очистите кожу лица, не пересушив ее.

Маски накладываются на очищенную кожу, слегка смазанную жирным кремом, который предотвращает раздражение и служит хорошим проводником для питательных компонентов маски.

УВЛАЖНЯЮЩИЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

Очень важны для сухой и чувствительной кожи процессы увлажнения и насыщения полезными веществами. Свежие молодые огурцы содержат много воды, витаминов и необходимых элементов, поэтому огуречный сок и кашица из мякоти являются прекрасной основой для масок, делающих сухую кожу эластичной, мягкой и бархатистой.

«СВЕТЛАНА»

Если после умывания у вас появляется ощущение стянутости кожи, попробуйте применить следующую маску: разотрите яичный желток в стеклянной посуде, добавьте половину чайной ложки растительного (лучше оливкового) масла, половину чайной ложки свежего огуречного сока и столько же сливок. Наносите смесь с помощью ватного тампона несколько раз с промежутком в 1–2 минуты. Смойте маску водой комнатной температуры.

«ВЕСНА»

Насытить сухую кожу полезными веществами и влагой поможет огуречно-фруктовая маска: смешайте по одной растертой ягоде малины, клубники и кашицу из половинки абрикоса, добавьте чайную ложку натертого на мелкой терке свежего огурца и половину чайной ложки сливок. Маску наложите на лицо, подержите 10–15 минут и смойте теплой, а затем прохладной водой.

«КРАСОТКА»

Приготовить питательную и смягчающую маску можно с использованием уже имеющихся готовых косметических средств: половину чайной ложки жирного крема или косметических сливок, подходящих для вашей кожи, смешайте с одной чайной ложкой огуречного сока и половиной чайной ложки меда, нанесите на лицо густым слоем, подержите 15–20 минут, чтобы кожа хорошо смягчилась, затем снимите маску двумя-тремя ватными тампонами и ополосните лицо мягкой водой комнатной температуры.

«ВОСТОРГ»

Увлажняющим, тонизирующим и легким отбеливающим эффектом обладает творожно-огуречная маска. Разотрите 2 чайные ложки жирного творога с 1 чайной ложкой молока и 1

чайной ложкой сока молодого огурца, нанесите на лицо при помощи косметической лопатки, держите четверть часа, затем снимите лопаткой и смойте остатки маски смесью холодной воды с молоком (на один стакан воды половину стакана молока).

«ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ»

Если кожа лица сухая и на ней отчетливо проступают морщинки, попробуйте разгладить и взбодрить лицо и шею следующей маской: 1 чайную ложку майонеза смешайте с таким же количеством натертого на мелкой терке свежего огурца, половиной чайной ложки жирного витаминизированного крема и меда. Маску наложите на лицо, протертое ватным тампоном, смоченным в свежем молоке, ровным тонким слоем, подержите несколько минут, затем наложите остатки маски на область морщинок, подержите еще 7–10 минут и смойте теплой водой с добавлением молока.

«ДЛЯ ЛЮБИМОГО»

Если сухая кожа раздражена, появились краснота и шелушение, то в этом случае поможет успокаивающая маска, состоящая из 1 чайной ложки огуречного сока, такого же количества оливкового масла, яичного желтка и щепотки картофельной муки. Смешайте все компоненты и слегка подогрейте на водяной бане (можно подержать посуду с маской над горлышком чайника с кипящей водой), чтобы она имела приятную для лица температуру. Нанесите маску на лицо, особенно густо на раздраженные области, подержите 15–20 минут, смойте теплой водой, затем промокните лицо мягким полотенцем, а не вытирайте его. После первой же процедуры покраснение проходит, а через 2–3 повторения кожа перестает шелушиться, становится гладкой и свежей.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Для жирной кожи из огурца можно приготовить очищающие, обезжиривающие, увлажняющие и витаминные маски.

ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ

Жирная кожа больше, чем кожа другого типа, загрязняется из-за активной и усиленной деятельности сальных и потовых желез, поэтому простого умывания, даже с мылом, для ее полного очищения бывает недостаточно. Более глубокую очистку могут дать специальные очищающие огуречные маски. Глубокую очистку жирной кожи огуречными масками следует проводить не реже одного раза в неделю.

«ПРОБУЖДЕНИЕ»

Если кожа очень жирная, вымойте очищенное лицо теплой водой, чтобы расширились поры, и нанесите маску, состоящую из 1 чайной ложки измельченной мякоти свежего огурца и 1 столовой ложки мелкой соли. Маску не держите на коже, а слегка вотрите легкими массажными движениями, следуя направлениям от середины подбородка и переносицы к ушам и от центра лба в противоположные стороны – к вискам, избегая области вокруг глаз. Смойте маску теплой водой, чтобы поры не успели закрыться раньше, чем из них выйдет грязь, а затем сполосните лицо холодной водой или протрите кусочком льда, завернутым в марлю.

«МУЛАТКА»

Более щадящая, мягкая очищающая маска для жирной кожи состоит из огуречного сока и черного хлеба. Хлебный мякиш положите в огуречный сок. Когда он размякнет, нанесите на вымытое и слегка распаренное над горячим травяным отваром лицо полученную кашицу легкими надавливающими движениями, соблюдая основные направления массажа. Когда маска начнет свободно скользить по коже, смойте ее теплой водой. Завершите процедуру, ополоснув лицо холодной водой.

«ИЗУМЛЕНИЕ»

Жирная кожа обладает чрезмерной щелочностью, бороться с которой нужно с помощью кислоты, поэтому для нейтрализации щелочной среды и снятия излишней жирности употребляют сок огурца с добавленными в него несколькими каплями лимонного сока. Можно умываться водой комнатной температуры, смешанной с огуречно-лимонным соком в пропорции 2:1. Еще лучше протирать кожу лица ватным тампоном, смоченным этим соком. Лимонная кислота нейтрализует повышенную щелочность кожи, а огуречный сок выступает в роли предохранителя кожи от раздражения, он смягчает действие кислоты.

«НОЧНАЯ ГОСТЬЯ»

Для более длительного очищающего эффекта делают маску с использованием кашицы из огурца. Для этого 2 чайные ложки натертого на мелкой терке огурца смешайте с 1 чайной ложкой муки или яичным белком, нанесите на лицо, смоченное свежим огуречным соком, подержите четверть часа и смойте приятной для кожи теплой водой. Жирность и блеск исчезнут.

«ШИК»

Для следующей маски вам потребуется натертая на мелкой терке зеленая кожица молодого огурца, дрожжи, густая сметана и лимонный сок. Смешайте все компоненты по 1 столовой ложке и наложите на лицо на 15 минут. Маску смывайте теплой кипяченой водой. Это хорошее средство для очистки кожи и

легкого осветления пигментных пятен.

УВЛАЖНЯЮЩИЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Существует такое ошибочное представление о том, что жирная кожа настолько изобилует всевозможными веществами, что нуждается только в очищении, а увлажнение и питание предназначены для других типов кожи. Это заблуждение, поскольку жирность и влажность – разные вещи, излишняя сальность не способствует удержанию воды, а только раздражает кожу, и, подобно другим типам, жирная кожа стареет, теряя влагу и содержащийся в ее клетках комплекс различных элементов, поэтому ее необходимо подпитывать и снабжать необходимыми и полезными витаминами и веществами.

«МЕРИЛИН»

Хорошо питает и освежает жирную кожу лица маска, приготовленная из 1 чайной ложки натертой свежей капусты, 1 чайной ложки кашицы из огурца и яичного белка. Овощи натрите отдельно и смешайте со взбитым в стеклянной посуде белком. Маску наложите на очищенное лицо и подержите, пока она не начнет подсыхать. Яичный белок обладает вяжущим эффектом, сок огурца и капусты увлажняет кожу, а содержащиеся в овощах витамины и активные элементы питают ее. Кроме того, маска обладает легким отбеливающим свойством.

«БЕЗЗАБОТНОСТЬ»

Никакой специальной подготовки не требует следующая маска из огурца – просто наложите на очищенное лицо тонкие кружочки холодного молодого огурца. Подержите маску четверть часа (за это время огурец нагреется от кожи и отдаст влагу и питательные элементы), снимите ломтики огурца и умойтесь прохладной водой. Эта маска снимет излишки жира и подпитает кожу полезными веществами.

«ВЕЧЕР»

Эта маска готовится из взбитого белка, 1 чайной ложки сока свежего огурца и половины чайной ложки сливок. Все компоненты смешайте, маску нанесите на лицо. Когда она начнет подсыхать, нанесите еще один слой. Процедуру повторите трижды, затем смойте вновь подсохшую маску теплой водой и ополосните лицо холодной водой.

«МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ»

Маска, питающая кожу и придающая ей матовость, готовится из 1 чайной ложки картофельной или пшеничной муки, 2 чайных ложек огуречного сока и 1 чайной ложки меда. Все составные части тщательно перемешайте, маску нанесите на влажное лицо и держите полчаса, затем смойте смесью равного количества

кипяченой воды и молока. Если мед густой, добавьте в смесь еще немного огуречного сока, чтобы маска имела консистенцию сметаны.

«ПРИЯТНАЯ ВСТРЕЧА»

Оживляющий эффект оказывает маска, приготовленная из столовой ложки нежирного творога, яичного желтка и огуречного сока. Разотрите до однородности творог и желток и чайной ложкой добавляйте огуречный сок, пока масса не станет достаточно мягкой, похожей на пюре, но не растекающейся. Маску держите на лице около получаса, смойте холодной водой.

«КОКЕТКА»

Несколько капель сока одуванчика смешайте со столовой ложкой кашицы из молодого огурца с кожицей, добавьте в эту смесь немного белой глины (около двух чайных ложек). Нанесите маску на лицо и подержите ее 5 минут. Смойте ее теплой водой и затем протрите лицо кубиком льда. Маска обладает отличным отбеливающим и очищающим эффектом.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ЛИЦА «БЕЛОСНЕЖКА»

Молодой огурец молочной зрелости вместе с кожицей пропустите через мясорубку. Отожмите кашицу и варите в молоке до размягчения. В полученную кашицу добавьте чайную ложку свежего капустного сока и 1/2 чайной ложки сока свежего молочая. Нанесите маску на лицо и подержите 3 минуты. Смойте теплой водой и нанесите на лицо увлажняющий крем. Эта маска хорошо отбеливает кожу, выводит веснушки и пигментные пятна. Но вы должны помнить, что применение молочая может вызвать воспаление кожи или аллергию, поэтому прежде чем вы воспользуетесь нашим рецептом, капните несколько капель молочая на кожу возле локтевого сгиба. Если никакого покраснения или раздражения на коже не будет, сделайте себе маску на лицо.

СУЖЕНИЕ РАСШИРЕННЫХ ПОР

Очень часто при жирной коже поры на лице расширены, что само по себе смотрится не очень привлекательно, а при невнимательном уходе они забиваются и образуют гнойнички. Существует несколько масок, обладающих вяжущим, стягивающим и очищающим действием, которые помогут справиться с неприятностями подобного рода.

«ВЕНЕРА»

Для уменьшения пор и обезжиривания применяется маска, приготовленная из взбитого до появления пузырьков яичного белка и добавленных в него двух чайных ложек холодного огуречного сока. Маску нанесите ватным тампоном, держите до

подсыхания, появления стягивающего эффекта, затем накладывайте еще один слой и повторяйте эти действия до тех пор, пока не кончится белково-соковая смесь. Маску снимайте ватным или марлевым тампоном, смачивая его теплым чаем, закончите процедуру ополаскиванием лица холодной водой.

«ПРИЗНАНИЕ»

Стягивает и освежает кожу огуречно-яблочная маска. Приготовить ее несложно: натрите на мелкой терке кислое яблоко, свежий огурец вместе с кожицей, возьмите по столовой ложке того и другого, смешайте с чайной ложкой картофельной муки. Получится довольно густая маска, которую нужно подержать на лице 15–20 минут, снять с помощью косметической лопатки или тупой стороны ножа. После удаления маски сполосните лицо водой комнатной температуры, но не теплой, чтобы не нарушить полученный стягивающий эффект.

МАСКИ ДЛЯ КОЖИ СМЕШАННОГО ТИПА

Если у вас кожа смешанного типа, то вы прекрасно знаете, как много она доставляет хлопот, поскольку для правильного ухода за ней приходится комбинировать несколько разных видов косметических средств. Особенностью применения масок для кожи смешанного типа является то, что необходимо готовить две маски для разных частей лица, содержащие различные компоненты. Огуречный сок хорош тем, что в его состав входят витамины и вещества, необходимые и полезные как для сухой, так и для жирной и нормальной кожи.

Чаще всего жирными бывают подбородок, нос (особенно крылья) и средняя часть лба, а сухими – щеки и шея, таким образом получается, что на середину лица нужно наносить маску, снимающую жирность, а для остальных областей использовать насыщенные питательные и увлажняющие смеси.

Перед нанесением масок среднюю часть лица смачивайте теплой водой, а щеки и шею смазывайте детским или любым другим кремом.

ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ

«ДВЕ ЗВЕЗДЫ»

Для средней части лица смешайте 1 чайную ложку измельченной огуречной мякоти с таким же количеством настойки календулы, добавьте раскрошенный мякиш черного хлеба для густоты. На остальные области лица наложите маску, приготовленную из 1 чайной ложки нежирного творога, 1 чайной ложки сока петрушки и половины чайной ложки оливкового

масла. Подержите маску 10–15 минут и смойте теплой водой.

«ПРИКОСНОВЕНИЕ»

На среднюю часть лица наложите маску, приготовленную из 1 чайной ложки огуречного сока, такого же количества сока алоэ, половины чайной ложки меда, щепотки мелкой столовой соли и пшеничной муки. Маска на щеки и шею делается из 1 чайной ложки свежего капустного сока, такого же количества морковного сока, майонеза и щепотки картофельной муки.

УВЛАЖНЯЮЩИЕ МАСКИ

«МОРСКАЯ ДЕВА»

Смешайте по чайной ложке натертого на мелкой терке яблока, измельченной мякоти огурца, обезжиренного творога и кефира, нанесите эту маску на участки с жирной кожей. Для остальных частей лица приготовьте маску из размятого ломтика банана, 1 чайной ложки мелко натертой огуречной мякоти, сливок, половины чайной ложки меда. Держите маску 15–20 минут, смойте смесью воды с молоком в соотношении 2:1.

«МАРИЯ»

На середину лица наложите маску из 1 чайной ложки огуречного сока, такого же количества настойки календулы, меда и предварительно замоченных и измельченных овсяных хлопьев. На щеки и шею приготовьте маску из 1 чайной ложки мякоти свежего огурца, настойки ромашки и оливкового масла. Маску для сухой кожи наносите несколько раз. Эта маска обладает не только увлажняющим, но и противовоспалительным, успокаивающим действием.

«ТАЙНА»

Приготовьте смесь из 2 чайных ложек мелко натертых капусты и огурца, разделите ее на две части, в одну добавьте 1 чайную ложку сливок и несколько капель рыбьего жира, нанесите эту маску на сухие участки кожи; в оставшиеся тертые овощи добавьте 5 капель лимонного сока и нанесите полученную смесь на середину лица. Смывайте маски водой комнатной температуры или холодным чаем.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

«СЮРПРИЗ»

Заранее приготовьте яйцо, чтобы оно было комнатной температуры, а не из холодильника, отделите белок от желтка, разложите их в разные пиалы. Небольшую часть огурца (примерно 1/3) натрите на терке и залейте кипящим молоком, дайте постоять, чтобы она стала мягкой. Теплую огуречную кашицу смешайте с желтком и нанесите на сухие участки кожи. Для жирных участков кожи добавьте в белок 1 чайную ложку измельченной на терке кожицы огурца, немного меда и щепотку

муки.

«ОЖИДАНИЕ»

Приготовьте две пиалы, положите в каждую по 1 столовой ложке творога, разотрите, добавьте в одну пиалу сок огурца и моркови – по 1 чайной ложке, немного жирного витаминизированного крема и сливок так, чтобы получилась масса полужидкой консистенции, примерно, как сметана. Эта маска накладывается на сухие участки кожи. В другую пиалу добавьте 2 чайные ложки огуречного сока, по 1 чайной ложке картофельного сока и меда, наложите на среднюю часть лица. Смывайте маски теплой, затем прохладной водой.

«RELAX»

Очень эффективна маска, приготовленная из дрожжей. Обе части маски следует делать, опустив посуду в горячую воду. Маска для жирных участков кожи: поместите в пиалу 1 чайную ложку дрожжей, добавьте огуречного сока столько, чтобы смесь имела консистенцию сметаны, опустите пиалу в горячую воду, чтобы дрожжи начали бродить. Когда начнут появляться пузырьки, добавьте в смесь размятый кусочек банана, теплую маску нанесите на лицо. Для сухих участков кожи в забродившие дрожжи со свежим огуречным соком добавьте половину чайной ложки оливкового масла и столько же меда. Держите маску, пока она не остынет, затем снимите тупой стороной ножа или марлевым тампоном, ополосните лицо водой комнатной температуры, смешанной со свежим капустным соком в соотношении 3:1.

МАСКИ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Кожа начинает увядать, когда клетки теряют влагу и необходимые вещества, появляются морщины, лицо выглядит дряблым, обвисшим, портится цвет лица. Такую кожу нужно немедленно реанимировать. Огуречная мякоть и кожица, богатая витаминами, питательными веществами и хорошо увлажняющая, является компонентом многих масок, способных оживить стареющую кожу.

«ЛЕТО»

Смешайте по 1 чайной ложке мелко натертой огуречной мякоти, моркови, киви, банана, сливок и меда. Нанесите получившееся пюре на очищенное ватным тампоном, смоченным в разбавленном водой огуречном соке, лицо, подержите 15–20 минут, смойте теплой водой и смажьте кожу детским или каким-либо другим кремом.

«ВОСТОЧНАЯ КРАСАВИЦА»

Слегка распарьте лицо над горячим отваром лекарственных трав (ромашки, календулы и т. п.). Промокните кожу бумажной салфеткой и наложите маску, приготовленную из 1 чайной ложки теплого картофельного пюре, такого же количества измельченной огуречной мякоти, нескольких капель растительного масла и витамина А, Е в масле. Когда маска остынет, подержите ее на лице еще 3–5 минут, затем снимите деревянной лопаткой или тупой стороной ножа, лицо ополосните прохладной водой, смешанной с каким-либо фруктовым или овощным соком (можно использовать отвар трав) в пропорции 3:1.

«БАРХАТНЫЙ СЕЗОН»

Хорошо тонизирует и придает коже упругость следующая маска: растолките пестиком 1 чайную ложку овсяных хлопьев, замочите в 2 чайных ложках огуречного сока. Когда овсяные хлопья разбухнут, добавьте в них половину чайной ложки майонеза, меда и жирного крема для лица. Нанесите маску на кожу, дайте слегка впитаться и подсохнуть, а затем снимите влажными тампонами, одновременно проводя ими массаж лица. Легкое покраснение кожи после процедуры указывает на то, что вы активизировали ток крови и обмен питательных веществ.

«ДАРЫ ПРИРОДЫ»

Летняя витаминная маска для увядающей кожи: смешайте по половине чайной ложки натертых на мелкой терке яблока, огурца, моркови, раздавленных ягод белой или красной смородины, добавьте несколько капель лимонного сока. Нанесите на смоченное теплой водой лицо, подержите 20–30 минут, смойте прохладной водой.

РАЗГЛАЖИВАНИЕ МОРЩИН

«ИМПЕРАТРИЦА»

Протрите лицо ватным тампоном, смоченным слегка разбавленным огуречным соком. Наложите на лицо и особенно густо на морщины маску, приготовленную из яичного желтка, половины чайной ложки растительного масла, 1 чайной ложки свежей огуречной мякоти, натертой на мелкой терке, и небольшого количества меда. Держите маску 15–20 минут, пока она не начнет слегка загустевать. После удаления маски вновь протрите лицо тампоном, пропитанным разбавленным огуречным соком.

«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

Отварите небольшую часть молодого огурца в молоке, разотрите до получения пюре (должна получиться примерно 1 столовая ложка), смешайте с яичным желтком, 1 чайной ложкой картофельного пюре, половиной чайной ложки сливок,

морковного и клюквенного сока. Нанесите маску на очищенное лицо, держите около получаса, затем снимите ватным тампоном, смоченным в холодном чае, дайте коже подсохнуть и смажьте кремом.

«ПЕРВЫЙ ПОЦЕЛУЙ»

Умойтесь и нанесите на лицо маску, приготовленную из равных долей огуречной мякоти, кашицы из капусты, картофельной муки и меда. Эта маска не только бодрит и оживляет кожу, но и придает ей бархатистость.

«ВИТАМИН»

Очень эффективна и насыщена витаминами и активными веществами маска, полученная путем смешивания 1 чайной ложки меда, измельченной огуречной кожицы, сока алоэ и половины желтка.

«КАССАНДРА»

Для этой маски вам понадобится белая глина, сок лимона и ложка натертого огурца с кожицей. Перемешайте все компоненты и наложите на лицо после купания. Подержите 5–10 минут, а затем смывайте. После маски нанесите на кожу немного питательного крема.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОМПРЕСС ДЛЯ ТЕЛА «РУСАЛКА»

Длительное пребывание под летним жарким солнцем делает кожу сухой, обезжиренной, что приводит к ее быстрому старению. Восстановить структуру кожи вам помогут компрессы с огурцом.

После того как вы примете душ или ванну, наложите на кожу тонкие пластинки молодого огурца и обмажьте сверху белой глиной. Держите компресс до тех пор, пока глина не подсохнет. После этого встаньте под душ и смойте с тела компресс, кожу промойте смягчающим, витаминизированным гелем для душа.

ОЧИЩАЮЩИЕ ЛОСЬОНЫ

«ГОЛЛИВУД»

Сок свежего огурца (3 столовые ложки) смешайте с 1 чайной ложкой сока свежего лимона. Добавьте сок свежей капусты (1–2 столовых ложек), 1 чайную ложку водки. Протирайте лосьоном лицо утром и вечером.

«СТИЛЬ»

Натрите половину свежего огурца, залейте 1/4 стакана водки. Дайте настояться в течение недели в прохладном месте, процедите через 4 слоя марли. Протирайте лицо лосьоном утром и вечером.

СТЯГИВАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ «МЕЧТА»

Для этой маски вам потребуется пчелиный воск (приблизительно 30–40 г), огуречный сок (2–3 столовые ложки), лимонный сок, растительное масло (примерно 2 чайные ложки).

Растопите пчелиный воск и добавьте в него растительное масло, тщательно смешайте компоненты. В полученную смесь добавьте огуречный сок и 1 чайную ложку лимонного сока. Эту маску нанесите на лицо на 5 минут. После маски используйте увлажняющий крем. Эту маску рекомендуется делать перед сном.

ПРИМОЧКИ

Примочки применяют для увлажнения кожи, снятия отеков и кругов под глазами, повышения тонуса мышц и улучшения цвета лица. Примочки делают на очищенную кожу, накладывая на лицо смоченные в питательном растворе кусочки ваты, марли, тонкой ткани или небольшое полотно с отверстиями для глаз.

«ФАНТАЗИЯ»

Восстанавливающим эффектом обладает холодная примочка из смеси соков огурца, свежей капусты, моркови, картофеля и небольшого количества сливок. Такая примочка помогает вернуть бодрость уставшей за день коже.

«ОЧАРОВАНИЕ»

Легким отбеливающим и выраженным тонизирующим действием обладает примочка, приготовленная из четверти стакана свежего молока, двух столовых ложек огуречного сока, 20–25 капель лимонного сока и половины чайной ложки жидкого меда.

ОТБЕЛИВАНИЕ КОЖИ, ВЫВЕДЕНИЕ ВЕСНУШЕК

Сок и кашица из свежих молодых огурцов обладают отбеливающим эффектом, поэтому являются одним из средств борьбы с веснушками и пигментными пятнами.

Если у вас есть или недавно появились веснушки и вы твердо уверены в том, что они не придают вам шарма и очарования, то начинайте с ними беспощадную борьбу. Попробуйте применять для выведения веснушек отбеливающие примочки и маски на основе огуречного сока.

«ЖЕМЧУЖИНА»

Чтобы извести веснушки, приготовьте смесь охлажденного рисового отвара с огуречным соком в пропорции 1:1. Обильно смочите раствором ватные или марлевые тампоны и обложите ими очищенное лицо. Подержите, пока тампоны не нагреются, снова смочите их смесью – повторите эту процедуру 5–7 раз. Такие примочки накладывайте с перерывами в 2–3 дня, веснушки начнут блекнуть, а затем пропадут.

«СЛОНОВАЯ КОСТЬ»

Для отбеливания кожи лица приготовьте следующую маску: смешайте по 1 чайной ложке измельченной свежей капусты, мякоти огурца, корня петрушки и сметаны. Маску держите на лице 20–30 минут, затем снимите косметической лопаткой или

тупой стороной ножа, кожу протрите тампоном, смоченным соком свежей капусты. Повторяйте процедуру через каждые два дня.

«АФРОДИТА»

Еще одно средство борьбы с веснушками – протирание кожи ватным тампоном, смоченным смесью свежего огуречного и лимонного сока в соотношении 2:1. Протирайте очищенное лицо утром и вечером каждый день, затем ополаскивайте холодной водой или проводите по лицу кусочком льда (если у вас не сухая кожа) и смазывайте легким кремом.

«ТУМАННОЕ УТРО»

Осветляет веснушки и пигментные пятна маска, приготовленная из 1 столовой ложки измельченной мякоти огурца, яичного белка, 1 чайной ложки ромашкового отвара и половины чайной ложки лимонного сока.

«БЕЛАЯ РЕКА»

Для удаления веснушек используется также маска, щадящая сухую кожу. Ее приготовьте так: 1 чайную ложку картофельной муки разведите молоком или сливками до густоты сметаны, добавьте чайную ложку натертой на мелкой терке мякоти огурца, 3–5 капель лимонного сока. Маску нанесите на лицо, очищенное ватным тампоном, смоченным свежим огуречным соком, а затем слегка смазанное легким кремом, затем смойте тепловатой водой.

«ВДОХНОВЕНИЕ»

Для выведения веснушек и пигментных пятен используйте примочку из сока корней петрушки, лимона, сока капусты и огурца. 50 г сока петрушки смешайте с 1 чайной ложкой лимонного, огуречного и капустного сока. Делайте примочки на ночь, перед сном, покрывая всю область веснушек или пятен обильно смоченной в смеси соков марлей.

ПРИМОЧКИ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ

«ЧУДО»

Снять отечность век вам поможет контраст. Приготовьте две пиалы, в одну выжмите огуречный сок и охладите, а в другую налейте теплую чайную заварку. Смачивайте ватные тампоны попеременно холодным соком и теплым чаем, кладите на веки и чередуйте примочки 6–8 раз. Полежите с закрытыми глазами 20–30 минут, оставив на это время на веках холодную примочку из огурца. Достаточно делать примочку несколько раз в неделю, и отеки исчезнут.

«РАЙСКИЙ САД»

Если у вас появились темные круги под глазами, попробуйте сделать примочку из сока лимона, огурца и отвара ромашки. 4 столовые ложки огуречного сока влейте в 50 г холодного отвара

ромашки и добавьте 1 чайную ложку лимонного сока. Смочите в отваре ватные тампоны и положите на кожу около глаз. Подержите примочку в течение 10 минут, затем промойте кожу кипяченой водой комнатной температуры.

УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК

Если проследить за жизнью наших рук хотя бы в течение дня, то станет страшно – сколько всевозможных испытаний они выдерживают! Они в частом контакте и с пылью, и с моющими и стирающими средствами, и с водой, и еще Бог знает с чем. В результате кожа на руках быстро иссушается, огрубляется, становится дряблой и теряет эластичность, темнеет и даже трескается. Руки, как и лицо, нуждаются в постоянном уходе, витаминизации, увлажнении и смягчении. Для этого существуют всевозможные ванночки, примочки и маски, основой которых часто бывают овощи, в том числе и богатая влагой, полезными веществами, обладающая тонизирующим и отбеливающим свойствами мякоть огурца.

СМЯГЧЕНИЕ

В зимнее и холодное осенне-весеннее время кожа рук особенно нуждается в дополнительном смягчении, а сухой коже оно необходимо постоянно. Вернуть сухим, шелушащимся и покрасневшим рукам мягкость и эластичность можно с помощью специальных масок.

«ШЕЛК»

Отварите в молоке капустный лист, разомните его до получения однородной массы, добавьте 1 чайную ложку оливкового масла, столько же майонеза и огуречного сока, нанесите теплую маску на руки. Подержите 15–20 минут, смойте теплой водой и смажьте руки кремом.

«ГРАФИНЯ»

Натрите на мелкой терке кожицу молодого огурца, добавьте в полученную кашицу по 1 чайной ложке меда, сливок и растертого в пюре банана. Такая маска не только смягчает, но и освежает кожу рук.

«ЕЛИЗАВЕТА»

Разведите 2 столовые ложки пшеничной муки отваром ромашки или календулы до консистенции сметаны, добавьте 2 столовые ложки кашицы из огурца, чайную ложку растительного масла, наложите маску на руки и держите около получаса, затем смойте теплой водой и протрите ватным тампоном, смоченным отваром трав. Эта маска снимает раздражение, покраснение и

стягивание кожи.

УВЛАЖНЕНИЕ

Увлажнять руки можно при помощи ванночек, компрессов и примочек.

«МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

Приготовьте теплую ванночку из половины стакана огуречного сока, такого же количества отвара календулы, ромашки и 1 чайной ложки лимонного сока. Держите руки в этой смеси до тех пор, пока температура будет оставаться приятной, затем дайте коже слегка подсохнуть и смажьте ее легким кремом.

«ОТДОХНОВЕНИЕ»

Марлю смочите соком свежей капусты, натрите на терке огурец вместе с кожицей и сырой картофель, добавьте в кашицу 2 столовые ложки свежего молока, разложите массу на марле, прикройте марлей сверху и наложите на руки. Через некоторое время немного надавливайте на компресс, чтобы сок овощей смачивал кожу.

«СИМФОНИЯ»

Натрите на мелкой терке яблоко, свежую капусту, морковь и огурец, полученную кашицу наложите на руки и подержите 15–20 минут, смойте холодной водой, кожа станет нежной и мягкой.

«ЖИВАЯ ВОДА»

Уставшие руки можно увлажнить примочкой из смеси чайной заварки, огуречного сока и минеральной воды в равных долях. Холодную примочку держите на руках до тех пор, пока она не станет теплой, затем обновите, повторите процедуру несколько раз, после этого не смывайте ее и не вытирайте руки, а дайте им высохнуть, смажьте легким кремом.

ПИТАНИЕ КОЖИ РУК

В холодную погоду, во время стирок, влажных уборок, соприкосновения с различными химическими веществами кожа рук теряет не только влагу, но и необходимые для нормальной жизнедеятельности элементы. Восполнить запасы питательных веществ можно с помощью масок и компрессов, приготовленных из овощей и других компонентов, богатых витаминами и полезными соединениями.

«ЧАРОДЕЙКА»

Приготовьте маску из 1 столовой ложки натертых на мелкой терке свежей капусты, огурца, моркови, зелени петрушки и чайной ложки меда. Маску подержите 10–15 минут, затем помассируйте кожу, слегка втирая маску, и смойте ее прохладной водой.

«СКАРЛЕТТ»

Повышает эластичность кожи рук маска, приготовленная

следующим образом: смешайте 1 чайную ложку майонеза, 2 столовые ложки измельченной на терке мякоти огурца, 1 столовую ложку отвара липового цвета и щепотку картофельной или пшеничной муки. Держите маску 15–20 минут, смойте и смажьте руки кремом.

«МИРАЖ»

Маску можно приготовить также на основе богатой витаминами и питательными веществами зеленой кожицы огурца. Срежьте ее вместе со слоем прилегающей мякоти, натрите на терке или пропустите через мясорубку, чтобы получилось примерно 2 столовые ложки кашицы, добавьте в нее 1 чайную ложку жирного творога, столько же меда и 2 чайные ложки отвара овсяных хлопьев. Смесь нанесите на кожу рук и держите 20–30 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

ОТБЕЛИВАНИЕ КОЖИ РУК

Руки – самая работящая часть тела, поэтому во время работы они не только теряют влагу и питательные вещества, но и могут быть окрашены темными веществами, с которыми им приходится иметь дело. Вернуть коже рук свежесть и снять нежелательную окраску, вернуть рукам ухоженный вид можно с помощью отбеливающих масок и примочек, в состав которых входит огурец.

«ВЕНЕЦИЯ»

Приготовьте примочку из 1/4 стакана свежего капустного сока, такого же количества сока огурца, 1 чайной ложки сока лимона и 2 столовых ложек молока. Держите примочку 30–40 минут, периодически обновляя.

«ФЕЯ»

Отбеливающую маску для рук вы получите, если смешаете 2 столовые ложки натертых на мелкой терке огурца, сырого картофеля и 1 столовую ложку истолченных в порошок овсяных хлопьев, замоченных для разбухания в молоке.

3
РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ ОГУРЦА

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды – это не только повседневные палочки-выручалочки, которые готовятся на скорую руку, когда нет более существенной пищи. Это прекрасное украшение праздничного стола, дружеской вечеринки, хорошая закуска. Со свежими и солеными огурцами можно приготовить множество привлекательных внешне и приятных на вкус бутербродов для любых случаев жизни.

«ГОСТЬ НА ПОРОГЕ»

Хлеб подсушите в тостере или духовом шкафу, каждый ломтик смажьте майонезом, на одну половину выложите овощную икру, а на другую – кружочки соленого огурца.

Вам потребуется: на 4 бутерброда 4 ломтика хлеба 4 ч. л. майонеза 1 соленый огурец 4 ст. л. любой овощной икры

«ПРИЯТНОЕ ОБЩЕСТВО»

Хлеб обжарьте на масле. Сыр и чеснок натрите на мелкой терке, смешайте и заправьте майонезом. На хлеб положите несколько кружочков огурца, сверху намажьте приготовленную сырную массу. Украсьте бутерброды колечками перца.

Вам потребуется:

4 ломтика белого хлеба

100 г сыра

1 огурец

1 зубчик чеснока

2 ст. л. майонеза

50 г сливочного масла

1 красный болгарский сладкий перец

«ТОРЖЕСТВЕННЫЙ»

Квадратные ломтики хлеба подсушите в тостере или в духовке. Нарежьте мелкими кубиками ветчину, огурец, натрите на крупной терке яблоко, все смешайте и заправьте майонезом. Намажьте полученную массу на хлеб. Украсьте бутерброды брусочками огурца и ветчины.

Вам потребуется:

4 ломтика белого хлеба

1 соленый огурец

4 ломтика ветчины
4 ч. л. майонеза
1 кисло-сладкое яблоко
«УЛЫБКА»

Хлеб обжарьте с двух сторон на масле, остывшие ломтики натрите чесноком, смажьте майонезом. Помидор и огурец нарежьте кружочками, а затем на половинки. Уложите овощи на хлеб так, чтобы они образовывали полный круг. Украсьте бутерброды веточками петрушки и каплями майонеза.

Вам потребуется:
4 ломтика белого хлеба
1/2 помидора
1/2 свежего огурца
4 ч. л. майонеза
50 г сливочного масла
1 зубчик чеснока
зелень петрушки
«СОЛНЕЧНОЕ ЗАТМЕНИЕ»

Хлеб подсушите в тостере или обжарьте с двух сторон. Сварите вкрутую яйца, остудите, порежьте на кружочки. Хлеб смажьте майонезом, положите кружок яйца, а на него внахлест кружок огурца, так, чтобы часть желтка была закрыта. На огурец можно посыпать перец, а на яйцо капнуть майонез.

Вам потребуется:
8 квадратных ломтиков хлеба
2 яйца
1 соленый огурец
2 ст. л. майонеза
черный молотый перец – по вкусу
«УСПЕХ»

Обжарьте или подсушите квадратные ломтики хлеба. Яйцо сварите и порежьте кружочками. Таким же образом нарежьте огурец. Каждый ломтик смажьте майонезом, положите в центр кружок огурца, на него сверху кружок яйца, а с четырех сторон уложите длинные брусочки селедочного филе. Украсьте бутерброды майонезом и веточками петрушки.

Вам потребуется:
4 ломтика черного хлеба
4 ст. л. майонеза
1/2 сельди
1яйцо
1 свежий огурец
зелень петрушки
«ЛЕТНИЙ КАПРИЗ»

На подсушенный ломтик хлеба круглой формы положите кружок огурца, сверху намажьте массой из творога, сметаны, соли и жгучего перца. Украсьте бутерброды ягодами красной смородины.

Вам потребуется:

4 ломтика белого хлеба

4 ст. л. творога

1 огурец

красный молотый перец, соль – по вкусу

2 ст. л. сметаны

ягоды красной смородины

«ХОЛОСТЯЦКИЙ»

Ломтики хлеба подсушите в тостере или обжарьте на масле, слегка смажьте горчицей, уложите сверху кружочки огурца, на него положите большой тонкий ломтик вареной колбасы, сверху намажьте кетчупом или томатной пастой. Бутерброды можно украсить кружочками соленого огурца, лимона или маслинами.

Вам потребуется:

4 ломтика хлеба

2 ч. л. горчицы

4 ломтика вареной колбасы

1 соленый огурец

2 ч. л. томатной пасты или кетчупа

«ДЖАЗ»

На прямоугольный ломтик хлеба, смазанный майонезом, положите в центр кильку, с двух сторон выложите полукольцами огурец. Украсьте бутерброды каплями майонеза.

Вам потребуется:

10 ломтиков хлеба

1 банка кильки в томате

10 ч. л. майонеза

1 соленый огурец

«ДАЧНЫЙ»

Если вы приобрели «Шпроты», то, вскрыв баночку, слейте масло, шпроты выложите в стеклянную посуду и тщательнейшим образом разомните вилкой – получится шпротный паштет. Натрите на мелкой терке плавленый сырок, добавьте его в шпротный паштет и хорошенько перемешайте. Намажьте паштет на поджаренный хлеб, сверху уложите кружочки огурца.

Вам потребуется:

10 ломтиков хлеба

1 банка консервов «Шпроты» или «Шпротный паштет»

1 плавленый сырок

1 соленый огурец

«УТРО МОЛОДОЖЕНОВ»

На круглый ломтик свежего хлеба, смазанный горчицей, положите кружок огурца, а на него выложите икру.

Вам потребуется:

2 ломтика белого хлеба или батона

1 свежий огурец

2 ст. л. красной икры

1 ч. л. горчицы

«ЯЛТА»

Яйца сварите вкрутую, мелко порубите, смешайте с измельченным филе сельди, майонезом и горчицей. На подсушенный хлеб положите кружочки огурца, сверху намажьте полученной массой. Украсьте бутерброды веточками петрушки.

Вам потребуется:

2 яйца

1 ст. л. майонеза

филе сельди

8 ломтиков хлеба

1 ч. л. горчицы

1 свежий огурец

зелень петрушки

«К ЗАВТРАКУ»

Свежие или подсушенные ломтики хлеба прямоугольной формы смажьте томатной пастой, положите по центру каждого бутерброда часть сосиски, разрезанной вдоль пополам, а с обеих сторон от сосиски разложите колечки соленого огурца.

Вам потребуется:

2 ломтика белого хлеба

1 вареная сосиска

1 соленый огурец

2 ч. л. томатной пасты

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Огурец хорош не только тем, что обладает прекрасными вкусовыми качествами (за что его, собственно, и любят), входит как основной или дополнительный компонент в огромное количество салатов, он к тому же служит великолепным украшением для всевозможных блюд.

САЛАТ «МАТАДОР»

Крупно нашинкуйте свежую капусту, огурцы нарежьте полукольцами. Сладкий перец тонко нашинкуйте и смешайте с нарезанными овощами. Поперчите, посолите салат по вкусу.

Заправьте оливковым маслом, тщательно смешанным с горчицей, и подавайте к столу, украсив маслинами.

Вам потребуется:

1/2 небольшого кочана капусты

100 г свежих огурцов

100 г красного сладкого перца

50 г маслин

2 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. горчицы

черный молотый перец, соль – по вкусу

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

Вымойте овощи и зелень, очистите морковь и перец. Свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарежьте тонкой соломкой, а листы салата мелко пошинкуйте. Лимон вместе с цедрой нарежьте тонкими маленькими кусочками. Все перемешайте и залейте майонезом, добавьте соль, сахар, сверху украсьте помидорами и перцем, нарезанными кольцами.

Вам потребуется:

2 свежих огурца

2 небольшие моркови

2 кисло-сладких яблока

1 помидор

1 сладкий болгарский перец

пучок зеленого салата

3 ст. л. майонеза

1/4 часть лимона

САЛАТ «ИСКУШЕНИЕ»

Сварите картофель, морковь, яйца. Распарьте и обсушите изюм. Все овощи нарежьте тонкими кружочками, морковь и яйца порежьте кубиками. В майонез добавьте соль и сахар, взболтайте. На дно салатницы выложите слой картофеля, поперчите, смажьте майонезом, положите слой редиса, на него посыпьте морковь, смажьте майонезом. На этот слой положите слой огурцов, затем яйца, майонез, снова слой картофеля, политый майонезом и посыпанный перцем и изюмом.

Вам потребуется:

3 картофелины

2 небольшие моркови

2 свежих огурца

2 яйца

5–7 красных редисок

200 г майонеза

1/2 ч. л. сахара

горсть изюма

черный молотый перец, соль – по вкусу

САЛАТ «ФРЕГАТ»

Огурцы и редис нарежьте тонкими колечками или полукольцами. Зелень укропа и лука измельчите. Яйца сварите вкрутую, порежьте кубиками. Овощи смешайте с яйцами и зеленью, посолите, залейте сметаной с горчицей и хорошо перемешайте. Украсьте салат веточками петушки.

Вам потребуется:

2 свежих огурца

2 пучка редиса

2 яйца

пучок зеленого лука

пучок зелени укропа

несколько веточек петрушки

5 ст. л. сметаны

1 ч. л. горчицы

соль – по вкусу

САЛАТ «КРЕСТЬЯНСКИЙ»

Холодный картофель нарежьте кружочками или небольшими ломтиками. Огурец порежьте на мелкие кубики, лук – кольцами. Смешайте все овощи, посолите, поперчите, заправьте растительным маслом.

Вам потребуется:

5 вареных картофелин

1 соленый огурец

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

черный молотый перец, соль – по вкусу

САЛАТ «НОВЫЙ»

Цветную капусту отварите, измельчите. Огурцы нарежьте кубиками, яблоко натрите на крупной терке. Смешайте все компоненты, посолите, заправьте сметаной, сверху посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Вам потребуется:

1 кочан цветной капусты

2–3 соленых огурца

1 сладкое яблоко

зелень лука и петрушки

3 ст. л. сметаны

соль – по вкусу

САЛАТ «НАДЕЖДА»

Сваренные картофель и морковь, колбасу, огурцы и яйца нарежьте кубиками. Сыр натрите на крупной терке. Все смешайте, посолите, поперчите, заправьте майонезом. Выложите в

салатницу горкой, украсьте зеленым горошком.

Вам потребуется:

2 картофелины

1 морковь

200 г полукопченой колбасы

100 г сыра

2 соленых огурца

2 яйца

1 стакан майонеза

3 ст. л. зеленого горошка

черный молотый перец, соль – по вкусу

САЛАТ «КИТАЙСКИЙ»

Рыбу выложите в салатницу, освободите от костей, разомните вилкой, полейте маслом, в котором она была, смешайте с охлажденным рисом. Огурец порежьте кубиками, лук измельчите – добавьте в салатницу, поперчите, заправьте томатной пастой и майонезом. Салат имеет приятный розовый цвет и оригинальный вкус.

Вам потребуется:

1 стакан отваренного риса

1 банка рыбных консервов в масле

1 соленый огурец

1 луковица

черный молотый перец – по вкусу

2 ст. л. кетчупа или томатной пасты

3 ст. л. майонеза

САЛАТ «БОГАТЫРСКИЙ»

Грибы откиньте на дуршлаг, слегка промойте и мелко порежьте. Картофель и лук порежьте полукольцами, огурцы кубиками. Смешайте все, полейте растительным маслом, смешанным с горчицей и уксусом.

Вам потребуется:

200 г маринованных грибов

2 соленых огурца

1 вареная картофелина

1 маленькая луковица

3 ст. л. растительного масла

1 чайная ложка горчицы

1/2 чайной ложки уксуса

САЛАТ «ДРУЖБА НАРОДОВ»

Овощи и яйца порежьте мелкими кубиками, сельдь нарежьте тонкими ломтиками. Грецкие орехи слегка обжарьте и измельчите. На плоское блюдо выложите кучки овощей, яиц и сельди по кругу, в центр вылейте майонез и засыпьте его

орехами. Так подавайте к столу. Перед употреблением все компоненты перемешайте.

Вам потребуется:

филе сельди

2 соленых огурца

1 маленькая вареная свекла

3 вареных картофелины

2 яйца

1 вареная морковь

3/4 стакана майонеза

4 грецких ореха

соль – по вкусу

САЛАТ «СКАЗКА»

Мясо разберите руками на отдельные тонкие волокна. Картофель, яйца и огурцы нарежьте кубиками. Лук очень мелко порежьте или натрите на терке. Салат поперчите, посолите и заправьте майонезом. Украсьте колечками огурца и яиц.

Вам потребуется:

200 г отварного нежирного мяса

2 картофелины

2 соленых огурца

2 яйца

1/2 стакана майонеза

1 луковица

черный молотый перец, соль – по вкусу

САЛАТ «БЫСТРЫЙ»

Огурцы и помидоры нарежьте ломтиками, перец – полукольцами. Чеснок выдавите с помощью чеснокодавилки или натрите на мелкой терке. Смешайте овощи, посолите и заправьте майонезом.

Вам потребуется:

3 свежих помидора

3 свежих огурца

1 болгарский сладкий перец

2 ст. л. майонеза

1 зубчик чеснока

соль – по вкусу

САЛАТ «ГУСАРСКИЙ»

Язык, огурцы и яйца порежьте мелкими кубиками, смешайте с рисом, поперчите, посолите. Чеснок натрите на мелкой терке, смешайте с майонезом и заправьте салат.

Вам потребуется:

200 г вареного языка или ветчины

2 соленых огурца

2 яйца
1 стакан отварного риса
1 стакан майонеза
1 зубчик чеснока
черный молотый перец, соль – по вкусу

САЛАТ «МОСКОВСКИЙ»

Редьку очистите, разрежьте на 4 части и вымачивайте в подсоленной воде 2–3 часа, затем натрите на крупной терке. С огурцов срежьте кожицу, порежьте их мелкими кубиками. Таким же образом измельчите мясо (можно также разобрать его руками на волокна). Лук мелко порубите, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, добавьте в приготовленную массу, все смешайте, посолите и заправьте майонезом.

Вам потребуется:
1 редька среднего размера
200 г отварного мяса или ветчины
2 соленых огурца
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
150 г майонеза
соль – по вкусу

САЛАТ «ОСТРЫЙ»

Огурцы и яблоко натрите на крупной терке, корень петрушки и чеснок – на мелкой. Цикорий мелко нарежьте, соедините с огурцом и яблоком. Чеснок и корень петрушки смешайте с горчицей и майонезом, заправьте салат, посыпьте сахаром, перцем, посолите по вкусу. Выложите в салатницу горкой и посыпьте измельченной зеленью петрушки.

Вам потребуется:
пучок цикория
2 соленых огурца
1 кисло-сладкое яблоко
2 зубчика чеснока
2 ч. л. горчицы
корень и зелень петрушки
1/2 стакана майонеза
сахар, черный молотый перец, соль – по вкусу

САЛАТ «МОРСКАЯ ЗАБАВА»

Сварите и очистите креветок и овощи. Картофель и морковь нарежьте кубиками. Огурцы очистите от кожицы и семян и нарежьте так же, как другие овощи. Смешайте овощи с креветками, зеленым горошком, посолите, заправьте майонезом. Украсьте салат колечками сваренных вкрутую яиц.

Вам потребуется:

300 г креветок
3 небольшие вареные картофелины
1 вареная морковь
2 соленых огурца
1 яйцо
2 ст. л. зеленого консервированного горошка
1/3 стакана майонеза
соль – по вкусу

САЛАТ «МАЛЮТКА»

Свежие огурцы нарежьте тонкой соломкой или полукольцами, посыпьте сахаром. Яблоки освободите от семян и грубой кожицы, нарежьте тонкими дольками и соедините с огурцами, полив лимонным соком, чтобы не потемнели. Желтки разотрите с сахаром и лимонным соком. Положите в салат заправку, перемешайте и поставьте в холодильник на 30 минут.

Вам потребуется:
3 свежих огурца
3 кисло-сладких яблока
2 ст. л. сахара
1 ст. л. лимонного сока
2 сырых яичных желтка

САЛАТ «ОСЕНЬ»

Квашеную капусту и измельченный лук тушите на слабом огне в течение 15 минут, добавив бульонный кубик. Охладите, добавьте яичные желтки, смешанные с горчицей и растительным маслом, нарезанные мелкими кубиками соленые огурцы. Салат подавайте к столу только охлажденным.

Вам потребуется:
300 г квашеной капусты
1 бульонный кубик
2 небольшие луковицы
2 соленых огурца без кожицы
2 желтка из сваренных вкрутую яиц
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. готовой горчицы

САЛАТ «ШТОРМ»

Крабовые палочки порежьте кубиками. Яйца мелко порубите. Огурцы очистите от кожицы и семян, нарежьте мелкими кубиками. Все это смешайте с рисом и майонезом, посолите, выложите горкой в салатницу, посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Вам потребуется:
1 пачка крабовых палочек
1 стакан вареного риса

4 соленых огурца
3 яйца
3/4 стакана майонеза
зелень петрушки
соль – по вкусу

САЛАТ «ПОЛДЕНЬ»

Огурцы и мясо нарежьте мелкими кубиками, соедините с охлажденным рисом. Добавьте зеленый горошек и заправьте салат майонезом. Посолите по вкусу. Выложите в салатницу горкой, перед подачей к столу украсьте салат зеленью петрушки.

Вам потребуется:
3 свежих огурца
200 г вареного мяса
1/2 стакана вареного риса
100 г консервированного зеленого горошка
100 г майонеза
зелень петрушки
соль – по вкусу

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

Огурцы и яблоки нарежьте тонкими ломтиками (полукольцами), морковь и очищенный от семян перец – соломкой. Яблоки смочите лимонным соком, чтобы они не темнели. Все смешайте, посыпьте сахаром и посолите по вкусу, заправьте сметаной. Салат выложите в салатницу и украсьте измельченной зеленью.

Вам потребуется:
4 свежих огурца
1 морковь
2 сладких яблока
2 сладких болгарских перца
1/2 стакана сметаны
зелень укропа и петрушки
лимонная кислота
сахар, соль – по вкусу

САЛАТ «ФЕРМЕР»

Мясо и овощи нарежьте тонкой соломкой, посыпьте корицей, перцем, добавьте по вкусу сахар и соль, заправьте майонезом.

Вам потребуется:
300 г вареного куриного мяса
3 свежих огурца
2 свежие моркови
1/2 стакана майонеза
1/2 ч. л. корицы
молотый черный перец, сахар, соль – по вкусу

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ «БРИТАНИЯ»

Каждый огурец разрежьте вдоль на две части, чайной ложкой удалите семена. В образовавшуюся полость положите фарш из порезанных мелкими кубиками овощей, яйца, мелко порубленного лука и сельди, заправленных майонезом. Сверху посыпьте измельченной зеленью.

Вам потребуется:

4 свежих огурца молочной зрелости

филе сельди

1 вареная картофелина

1 вареная морковь

1 яйцо

1 луковица

1/2 стакана майонеза

зелень укропа или петрушки

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ «ЧЕРНОМОР»

Каждый огурец разрежьте вдоль на две половинки, извлеките семена и мелко их порежьте. Мясо и сыр нарежьте мелкими кубиками, поперчите, смешайте с огуречными семенами и майонезом. Полученным фаршем наполните огурцы. Блюдо можно украсить маринованным зеленым горошком.

Вам потребуется:

4 свежих огурца

100 г отварного куриного мяса

50 г твердого сыра

2 ст. л. майонеза

черный молотый перец – по вкусу

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ «МОРСКИЕ КЛАДЫ»

Огурцы разрежьте вдоль на две части, а затем каждую половинку еще на три части. Из каждого такого брусочка удалите семена, чтобы получилось подобие лодочек. Лодочки наполните икрой, из листов салата сделайте паруса и закрепите с помощью палочек для бутербродов.

Вам потребуется:

2 свежих огурца

2 ст. л. красной икры

2 листа салата

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ «БРИГАНТИНА»

Огурцы разрежьте вдоль на две части, удалите семена. Мясо и яйца мелко порубите, посолите, поперчите, добавьте натертый на мелкой терке чеснок и заправьте фарш майонезом, все тщательно перемешайте. Наполните фаршем огурцы, украсьте зеленым консервированным горошком или ломтиками яйца.

Вам потребуется:

4 крепких соленых огурца
200 г мяса или ветчины
2 яйца
1 зубчик чеснока
2 ст. л. майонеза
черный молотый перец, соль – по вкусу

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ «СЛАВЯНКА»

Огурцы разрежьте вдоль пополам, удалите семена. Грибы обжарьте, измельчите. Мелко порезанный лук обжарьте отдельно до золотистого цвета, смешайте с грибами, посолите, заправьте фарш томатной пастой, начините огурцы и подавайте, украсив зеленью петрушки.

Вам потребуется:
4 крепких соленых огурца
100 г грибов
2 луковицы
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
зелень петрушки
соль – по вкусу

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ «ВОЛШЕБСТВО»

Помидоры вымойте и высушите, срежьте ту часть, где расположена плодоножка, осторожно чайной ложкой извлеките семена и часть мякоти. Приготовьте фарш, смешав растертые вилкой рыбные консервы с измельченной луковицей, порезанными мелкими кубиками огурцами, рисом, перцем и майонезом. Наполните помидоры фаршем и украсьте веточками петрушки.

Вам потребуется:
10–15 помидоров
1 стакан вареного риса
1 банка рыбных консервов в масле
1 луковица
2 соленых огурца
1/2 стакана майонеза
зелень петрушки
черный молотый перец, соль – по вкусу

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ «МАГНЕТИК»

Яйца разрежьте вдоль на две половинки, осторожно извлеките желтки. Мелко порубленное филе сельди (или готовый селедочный фарш) смешайте с желтками, растертыми с майонезом, измельченным луком и нарезанными мелкими кубиками очищенными от кожицы и семян огурцами. Наполните фаршем углубления в белках, украсьте веточками петрушки.

Вам потребуется:

5 сваренных вкрутую яиц

филе сельди или селедочный фарш

2 соленых огурца

3 ст. л. майонеза

зелень петрушки

2 небольшие луковицы

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ «ХОЗЯЮШКА»

Яйца разрежьте вдоль на две половинки, осторожно извлеките желтки. Пропущенные через мясорубку или мелко порезанные отваренные грибы смешайте с желтками, растертыми с горчицей и майонезом и нарезанными мелкими кубиками очищенными от кожицы и семян огурцами. Наполните фаршем углубления в белках, украсьте кубиками огурца и каплями майонеза.

Вам потребуется:

5 сваренных вкрутую яиц

1 стакан вареных грибов

2 соленых огурца

3 ст. л. майонеза

1 ч. л. горчицы

соль – по вкусу

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ «ЕЖИКИ В ТУМАНЕ»

Яйца разрежьте вдоль на две половинки, осторожно извлеките желтки. Мелко порезанную кубиками ветчину смешайте с желтками, растертыми с горчицей и майонезом, нарезанными мелкими кубиками очищенными от кожицы и семян огурцами и порубленной зеленью. Наполните фаршем углубления в белках, украсьте веточками петрушки.

Вам потребуется:

5 сваренных вкрутую яиц

3/4 стакана мелко порезанной ветчины или ветчинной колбасы

1 соленый огурец

3 ст. л. майонеза

1 ч. л. горчицы

зелень петрушки

соль – по вкусу

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ «МОРОЗКО»

Яйца разрежьте вдоль на две половинки, осторожно извлеките желтки. Тщательно растертый с красным перцем творог смешайте со сметаной и нарезанными мелкими кубиками очищенными от кожицы и семян огурцами, посолите. Наполните фаршем углубления в белках, украсьте измельченными желтками

с каплями сметаны.

Вам потребуется:

5 сваренных вкрутую яиц

1/2 стакана жирного творога

2 соленых огурца

5 ст. л. сметаны

красный молотый перец, соль – по вкусу

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ «КАПИТОЛИЙ»

Яйца разрежьте вдоль на две половинки, осторожно извлеките желтки. Мелко порежьте на кубики одинакового размера ветчину, сыр и очищенные от кожицы и семян огурцы. Желтки разотрите с горчицей и майонезом, осторожно смешайте с фаршем, наполните углубления в белках получившейся массой, смажьте сверху майонезом и украсьте консервированным зеленым горошком.

Вам потребуется:

5 сваренных вкрутую яиц

1/2 стакана мелко порезанной ветчинной колбасы

1/2 стакана сыра

1 соленый огурец

5 ст. л. майонеза

1 ч. л. горчицы

2 ч. л. зеленого консервированного горошка

соль – по вкусу

ВИНЕГРЕТ «СЕМЕЙНЫЙ»

Мелко нашинкуйте краснокочанную капусту, посолите, полейте уксусом и помешайте, чтобы капуста дала сок. В салатницу уложите слоями отварную фасоль, затем отварной картофель, нарезанный кубиками, потом очищенную и таким же образом нарезанную отварную свеклу, соленые огурцы без кожицы. Верх салата выложите маринованными грибами, как украшение по краю салатницы разложите нашинкованную капусту. Полейте винегрет соусом, приготовленным из горчицы, масла и уксуса.

Вам потребуется:

300 г краснокочанной капусты

1/2 стакана отварной фасоли

3 отварных картофелины

1 вареная свекла

3 соленых огурца

4 ст. л. соленых грибов

1 ч. л. горчицы

2 ст. л. растительного масла

1/2 ч. л. уксуса.

ВИНЕГРЕТ «МОНАСТЫРСКИЙ»

Квашеную капусту промойте и отожмите. Сварите и очистите свеклу, картофель, морковь. Нарежьте морковь и соленые огурцы кубиками, картофель полукольцами, свеклу соломкой и смешайте с квашеной капустой. Добавьте нашинкованный репчатый лук и заправьте растительным маслом. Посолите и поперчите по вкусу.

Вам потребуется:

200 г квашеной капусты

5 картофелин

1 свекла

2 моркови

1 луковица

2 соленых бочковых огурца

2 ст. л. растительного масла

соль, молотый перец – по вкусу

ВИНЕГРЕТ «КУПЕЧЕСКАЯ ДОЧЬ»

Мясо освободите от прожилок и нарежьте кубиками. Подобным образом нарежьте морковь, огурцы и яблоки. Свеклу нарежьте соломкой, картофель – полукольцами. Измельчите луковицу, все перемешайте, посолите и заправьте майонезом. Украсьте выложенный в салатницу горкой винегрет консервированным зеленым горошком.

Вам потребуется:

300 г вареного мяса

1 вареная свекла

4 вареные картофелины

3 соленых огурца

2 вареные моркови

1/2 стакана майонеза

1 луковица

1 кисло-сладкое яблоко

зеленый горошек

соль – по вкусу

ВИНЕГРЕТ «МАРКИЗ»

Капусту тонко нашинкуйте. Посолите, полейте уксусом и помешайте. В салатницу уложите слоями отварные бобы, затем вареные картофель и свеклу, нарезанные кубиками. Соленые огурцы очистите от кожицы и мелко нарежьте, положите слой сверху. Следующий слой – соленые или маринованные грибы. По краю салатницы выложите нашинкованную капусту, а в центр – зеленый горошек. Заправьте винегрет соусом, приготовленным из горчицы, масла и уксуса.

Вам потребуется:

300 г капусты

3 ст. л. отварной фасоли
3 отварных картофелины
1 вареная свекла
1/2 стакана консервированного зеленого горошка
1 ст. л. горчицы
1 ст. л. уксуса
1/2 стакана растительного масла
соль – по вкусу

ВИНЕГРЕТ «ОЛИМПИЙСКИЙ»

Вареный картофель, огурцы, морковь, свеклу, язык очистите и нарежьте мелкими кубиками, сложите в салатницу. Соль, перец, сахар разотрите с маслом, разведите уксусом и смешайте с овощами. Добавьте острый томатный сок и заправьте майонезом. Выложите в салатницу горкой, украсьте блюдо кружочками огурца и моркови.

Вам потребуется:
5 картофелин
2 моркови
3 соленых огурца
1 небольшая свекла
200 г вареного языка
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. уксуса
2 ст. л. томатного сока
3/4 стакана майонеза
соль, сахар, черный молотый перец – по вкусу

ВИНЕГРЕТ «ГРАФ ДРАКУЛА»

Овощи нарежьте кубиками или соломкой, добавьте квашеную капусту, измельченный лук, соль и растительное масло. Выложите винегрет в салатницу горкой, украсьте зеленым горошком.

Вам потребуется:
2 небольшие свеклы
5–7 картофелин
2 соленых огурца
4 ст. л. квашеной капусты
1 луковица
1 вареная морковь
2 ст. л. консервированного зеленого горошка
5 ст. л. растительного масла
соль – по вкусу

ЗАКУСКА «ОВОЩНАЯ»

Вареный картофель, огурцы, морковь, яблоко очистите и нарежьте тонкими ломтиками, добавьте отжатую кислую капусту

и сложите в салатницу. Соль, перец, сахар разотрите с маслом, разведите уксусом и смешайте с овощами. Добавьте острого томатного сока и заправьте майонезом. Украсьте блюдо кружочками огурца и моркови.

Вам потребуется:

4 картофелины

1 морковь

2 соленых огурца

2 свежих яблока

100 г квашеной капусты

2 ст. л. растительного масла

1 ст. л. уксуса

2 ст. л. томатного сока

2 ст. л. майонеза

соль, сахар, черный молотый перец – по вкусу

ЗАКУСКА «ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ»

Промытые грибы замочите на несколько часов, а затем сварите в этой же воде до готовности. Откиньте на сито и нарежьте ломтиками. Натрите на мелкой терке хрен, разбавьте его огуречным рассолом и соедините с грибами. Добавьте растительное масло и нарезанные мелкими кубиками или тонкой соломкой соленые огурцы. Посыпьте закуску рубленой зеленью.

Вам потребуется:

10 сушеных грибов

1 корень очищенного хрена

4 ст. л. огуречного рассола

2 соленых огурца

30 г растительного масла

зелень петрушки или укропа

ЗАКУСКА «ЛЬЮИС»

Соленые грибы промойте, огурцы очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками или соломкой, соедините с грибами, заправьте растительным маслом, перцем и измельченным луком. Залейте рассолом, посыпьте зеленью петрушки.

Вам потребуется:

1 стакан соленых грибов

3 соленых огурца

1 луковица

3 ст. л. огуречного рассола

3 ст. л. растительного масла

зелень петрушки

черный молотый перец – по вкусу

ИКРА «НЕПТУН»

С соленых огурцов срежьте грубую кожицу, мелко их

порежьте в дуршлаг, чтобы стекли. На растительном масле обжарьте измельченные лук и корень петрушки до золотистого цвета, добавьте муку, затем огурцы. Тушите, пока огурцы не размякнут. Добавьте томатную пасту и перец, потушите еще 10 минут на медленном огне. Подавайте в салатнице как закуску или намажьте на бутерброды.

Вам потребуется:
10–12 соленых огурцов
3 луковицы
3 ст. л. растительного масла
3 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. муки
корень петрушки
черный молотый перец – по вкусу

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ЯЗЫК В СОУСЕ «САЛЮТ»

Язык тщательно вымойте, бросьте в кипящую воду и варите на слабом огне, посолите, добавьте луковицу. Когда язык будет готов, опустите его в холодную воду и быстро удалите кожицу. Нарежьте язык тонкими ломтиками.

На сковородке растопите масло, обжарьте мелко нарезанные коренья и полукольца лука, добавьте муку и томатную пасту, немного потушите, влейте вино и немного бульона, оставшегося после варки языка. Огурцы очистите от кожицы и семян, нарежьте мелкими кубиками, засыпьте в сковороду и тушите до закипания, затем добавьте измельченную зелень петрушки и еще раз доведите до кипения.

Подавайте язык, смешав с соусом, или по отдельности.

Вам потребуется:
1 кг говяжьего языка
2 луковицы
3 соленых огурца
3 моркови
1/4 стакана белого столового вина
100 г сливочного масла
1 ст. л. муки
2 ст. л. томатной пасты
корни петрушки и сельдерея
зелень петрушки
соль – по вкусу

ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ «ДИКАРЬ»

На сковороде растопите жир, обжарьте на нем до золотистого цвета лук, порезанный кольцами или полукольцами. В смазанную жиром форму или глубокую сковороду положите нарезанное тонкими ломтиками вареное мясо, на него – очищенные от кожицы и семян нарезанные кубиками соленые огурцы, сверху уложите колечки вареного картофеля, а затем выложите на картофель обжаренный лук. Сбрызните все лимонным соком и залейте соусом, приготовленным путем смешивания сметаны с томатной пастой, солью и молотым перцем. Сверху посыпьте все натертым на крупной терке сыром и запекайте в духовке. Подавайте в форме или сковородке, посыпав рубленой зеленью.

Вам понадобится:

500 г вареной говядины

5–7 вареных картофелин

2 соленых огурца

1 луковица

1/2 стакана тертого сыра

1/2 стакана сметаны или майонеза

2 ст. л. жира

2 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. лимонного сока

зелень петрушки и укропа

черный молотый перец, соль – по вкусу

ОМЛЕТ «ЗАЗНОБА»

Растопите на сковороде масло, высыпьте на нее порезанную кубиками или соломкой колбасу, обжарьте, время от времени помешивая, залейте взбитыми с молоком, солью и перцем яйцами, сверху посыпьте очищенным от кожицы и семян нарезанным кубиками огурцом и жарьте под крышкой до готовности. Подавайте омлет, посыпав измельченной зеленью.

Вам потребуется:

4 яйца

1 соленый огурец

1/2 стакана вареной колбасы

2 ст. л. холодного молока

1 ст. л. сливочного масла

зелень петрушки и укропа

черный молотый перец, соль – по вкусу

ОМЛЕТ «ЦЫП-ЦЫП»

Растопите на сковороде масло, слегка обжарьте на нем, помешивая, мелко нарезанный лук и разобранное на небольшие кусочки вареное куриное мясо, влейте вино, потушите, чтобы мясо пропиталось, залейте взбитыми с молоком, солью и перцем яйцами, сверху посыпьте очищенным от кожицы и семян

нарезанным кубиками огурцом и жарьте под крышкой до готовности. Подавайте омлет, посыпав измельченной зеленью.

Вам потребуется:

4 яйца

1 соленый огурец

1 луковица

200 г вареного куриного белого мяса

2 ст. л. холодного молока

1 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. белого вина

зелень петрушки и укропа

черный молотый перец, соль – по вкусу

ОМЛЕТ «ПЕЧЕНОЧНЫЙ»

Растопите на сковороде масло, высыпьте на нее мелко порезанный лук, обжарьте, помешивая, добавьте вареную печень, пропущенную через мясорубку, залейте взбитыми с молоком, солью и перцем яйцами, сверху посыпьте очищенным от кожицы и семян нарезанным кубиками огурцом, все быстро перемешайте и жарьте под крышкой до готовности. Подавайте омлет, посыпав измельченной зеленью.

Вам потребуется:

4 яйца

1 соленый огурец

1 луковица

1/2 стакана вареной говяжьей печени

2 ст. л. холодного молока

2 ст. л. сливочного масла

зелень петрушки и укропа

черный молотый перец, соль – по вкусу

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ «РЫЦАРЬ»

На трех столовых ложках растительного масла обжарьте 4 луковицы, довольно мелко порезанные. Огурцы очистите от кожицы и семян, порежьте небольшими ломтиками, дайте стечь, положите в сковородку с луком и потушите, чтобы испарился избыток сока, добавив перец и соль.

Из картофелин вырежьте сердцевину, наполните углубления луково-огуречной начинкой, смешанной с порубленной зеленью петрушки и киндзы, поставьте в глубокую сковороду с растительным маслом и небольшим количеством воды, накройте крышкой и тушите на слабом огне.

Вырезанные сердцевины картофеля отварите в небольшом количестве воды с солью, разомните с молоком, чтобы получилось пюре. Этим пюре замажьте срезанные верхушки фаршированных картофелин и тушите до готовности.

Приготовьте сметанный соус: на оставшемся растительном масле обжарьте до золотистого цвета измельченную луковицу, посыпьте мукой, помешайте, разведите небольшим количеством картофельного отвара, поперчите, посолите, добавьте сметану и вскипятите.

Подавайте картофель, полив соусом и обсыпав зеленью.

Вам потребуется на 4 порции:

8 крупных ровных картофелин

5 луковиц

2 соленых огурца

5 ст. л. растительного масла

2 ст. л. молока

1/2 стакана сметаны

1 ст. л. муки

зелень петрушки и киндзы

черный молотый перец, соль – по вкусу

СОЛЯНКА «ФЕСТИВАЛЬ»

В кастрюлю налейте растительное масло, чтобы оно покрывало дно. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, нарежьте тонкими ломтиками и положите в кастрюлю с разогретым маслом. Пока они тушатся, нашинкуйте капусту, положите ее в кастрюлю с помидорами. Когда томаты станут мягкими и потеряют форму, поставьте тушиться на медленном огне, добавив небольшое количество масла, воды, соли, сахара, перца и лаврового листа.

Отдельно нарежьте лук и натрите на крупной терке морковь. Подогрейте масло в сковороде, обжарьте на нем муку, добавьте лук и тушите до золотистого цвета, затем положите в сковороду морковь, нарезанную небольшими кусочками колбасу, соленые огурцы кубиками, накройте крышкой и потушите.

Половину капусты выложите в смазанную и обсыпанную сухарями форму, разровняйте. На капусту положите содержимое сковородки, покройте его оставшейся капустой. Сверху посыпьте сухарями и смажьте маслом. Поставьте в разогретую духовку и запекайте 15–20 минут.

Вам потребуется:

1 небольшой вилок белокочанной капусты

3 луковицы

1 морковь

4–5 спелых помидоров

3 соленых огурца

2 ст. л. муки

300 г вареной колбасы

1/4 стакана растительного масла

2 ст. л. молотых сухарей
соль, сахар, черный молотый перец – по вкусу
лавровый лист

СОЛЯНКА «КАРЕЛИЯ»

В глубокой сковороде разогрейте масло, положите в нее мелко нарубленный лук, томат и тушите, добавив немного мясного бульона. За это время нарежьте кубиками соленые огурцы, колбасу и морковь. Все это положите в лук, долейте бульона, поперчите, посолите и тушите еще 15–20 минут. Солянку подавайте, полив сверху сметаной и украсив тонкими ломтиками лимона.

Вам потребуется:
300 г копченой колбасы или сарделек
1/2 стакана мясного бульона
4 соленых огурца
3 луковицы
1 морковь
3 ст. л. томатной пасты
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сметаны
черный молотый перец – по вкусу
1/4 лимона

СОЛЯНКА «МОРСКАЯ»

Отдельно потушите капусту с солью, перцем и горчицей. Нарежьте мелко и обжарьте до золотистого цвета лук. Огурцы очистите от кожуры и семян, порежьте кубиками и потушите в соусе от консервированной рыбы до мягкости. Лук, консервированную рыбу и огурцы потушите вместе около пяти минут. Глубокую сковороду смажьте маслом, обсыпьте сухарями, выложите половину капусты, затем тушеную рыбу с соусом, потом снова слой капусты. Верх разровняйте, смажьте маслом и посыпьте сухарями. Солянку запеките в духовом шкафу.

Вам потребуется:
1/2 вилка небольшой капусты
1 банка рыбных консервов в масле
2 соленых огурца
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. горчицы
1 ст. л. молотых сухарей
1 ст. л. топленого масла
черный молотый перец, соль – по вкусу

СОЛЯНКА «МОЗАИКА»

В глубокой сковороде растопите жир, выложите нарезанное

тонкими брусочками, посоленное и поперченное мясо, обжарьте до румяного цвета, добавьте порезанный полукольцами лук и потушите около 10 минут. Положите в сковороду муку, томатную пасту, разведите все бульоном. Огурцы очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками и добавьте к мясу. Вареный картофель порежьте кубиками и положите вслед за огурцами, добавьте измельченный чеснок, уксус, соль и перец по вкусу, тушите солянку до готовности.

Вам потребуется:
400–500 г мякоти говядины
3 луковицы
2 соленых огурца
5–7 вареных картофелины
1/2 стакана мясного бульона
4 ст. л. жира
1 ст. л. муки
1 ч. л. уксуса
3 ст. л. томатной пасты
3 зубчика чеснока
черный молотый перец, соль – по вкусу

ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ СУПЫ

ОКРОШКА «ПРОСТАЯ»

Желтки сваренных вкрутую яиц отделите, разотрите с горчицей и сахаром и разведите все это квасом. Белки яиц порубите, колбасу нарежьте кубиками, огурцы – полукольцами. Зелень измельчите и помните деревянной толкушкой с солью. Положите основу в квас, перемешайте и заправьте окрошку сметаной.

Вам потребуется:
300 г вареной колбасы
1 литр кваса
2 яйца
4 свежих огурца
1 ч. л. горчицы
1–2 ч. л. сахара
1/2 стакана сметаны
пучок зеленого лука
пучок укропа
соль – по вкусу

ОКРОШКА «ЗАСТОЛЬЕ»

В кастрюле разотрите желтки сваренных вкрутую яиц с

сахаром, сметаной, солью и хреном, разведите квасом. Картофель, огурцы и мясо нарежьте кубиками, редис – кольцами или полукольцами, белки яиц мелко порубите.

Зеленый лук порежьте, потолките с солью. Овощи и мясо смешайте с квасом, при подаче к столу посыпьте измельченной зеленью.

Вам потребуется:

250 г отварного мяса

2 свежих огурца

4 вареных картофелины

пучок редиса

2 яйца

1 литр кваса

1/2 стакана сметаны или майонеза

1 ч. л. тертого хрена

1 ч. л. сахара

зелень

соль – по вкусу

ОКРОШКА «АППЕТИТНАЯ»

Мясо или колбасу, огурцы, картофель и яйца порежьте мелкими кубиками. Лук измельчите и потолките с солью. Залейте приготовленную основу кефиром, разведенным кипяченой водой, добавьте по вкусу соль и сахар, перед подачей к столу посыпьте рубленой зеленью укропа.

Вам потребуется:

1 литр кефира

1 стакан кипяченой воды

300 г отварного мяса или колбасы

2 свежих огурца

2 отварные картофелины

2 яйца

пучок зеленого лука

пучок укропа

1 ч. л. сахара

соль – по вкусу

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ «СЕМЕЙНАЯ»

Нарезанные кубиками овощи и яблоки смешайте с фасолью и рубленым зеленым луком. Горчицу разотрите с солью и растительным маслом, разведите квасом, залейте основу, осторожно перемешайте. Можно подать окрошку с кубиками льда, сметаной или майонезом.

Вам потребуется:

1,5 литра кваса

3 вареных картофелины

3 свежих огурца
1 маленькая вареная свекла
пучок зеленого лука
1/2 стакана вареной фасоли
2 яблока
1 ч. л. горчицы
1 ст. л. растительного масла
соль – по вкусу

РЫБНАЯ ОКРОШКА «СМАК»

Рыбу мелко порежьте или разберите руками на маленькие кусочки. Огурцы и картофель нарежьте кубиками, яйца порубите, редис натрите на крупной терке. Зелень измельчите и потолките с солью и сахаром. Смешайте все и залейте квасом. При подаче к столу можно добавить в окрошку сметану или майонез.

Вам потребуется:
200 г вареной речной рыбы
2 свежих огурца
1,5 литра кваса
3 вареные картофелины
2 яйца
пучок редиса
пучок зеленого лука
пучок укропа или петрушки
1 ч. л. сахара
соль – по вкусу

ОКРОШКА «БЫСТРАЯ»

Картофель, огурцы, яйца порежьте полукольцами, зелень измельчите и потолките с солью. Овощную основу залейте кефиром, разбавленным кипяченой водой.

Вам потребуется:
1 литр кефира
1 стакан кипяченой воды
4 свежих огурца
3 яйца
4 вареные картофелины
соль – по вкусу
пучок зеленого лука
пучок укропа

ОКРОШКА «НАСЛАЖДЕНИЕ»

Колбасу или сардельки и яйца очень мелко порежьте, все овощи натрите на крупной терке, зелень порубите и потолките с солью и сахаром, все смешайте и залейте квасом. Перед подачей к столу добавьте сметану.

Вам потребуется:

300 г копченой колбасы или сарделек
1,5 литра кваса
1/2 стакана сметаны
4 картофелины
3 свежих огурца
2 яйца
пучок редиса
пучок зеленого лука
пучок укропа или петрушки
сахар, соль – по вкусу

ОКРОШКА «ЛЕСНАЯ»

Огурцы, колбасу и картофель нарежьте мелкими кубиками, порубите грибы и зелень. Горчицу разотрите с солью, разведите квасом, залейте этой смесью основу окрошки, заправьте сметаной.

Вам потребуется:
1 литр кваса
1 стакан вареных грибов
200 г копченой колбасы
2 свежих или соленых огурца
3 вареных картофелины
1/2 стакана сметаны
пучок зеленого лука
зелень петрушки и укропа
1 ч. л. горчицы
соль – по вкусу

ОКРОШКА «ОГУРЕЧНАЯ»

Огурцы, мясо, картофель и яйца нарежьте мелкими кубиками, посолите и залейте смесью кефира и огуречного рассола. Все осторожно перемешайте, посыпьте окрошку измельченной зеленью.

Вам потребуется:
1 литр кефира
1 стакан огуречного рассола
2 соленых огурца
300 г отварного мяса
3–4 вареных картофелины
2 яйца
зелень
соль – по вкусу

СВЕКОЛЬНИК «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

Свеклу сварите, очистите, нарежьте соломкой или кубиками, залейте квасом и дайте настояться 2–3 часа. Щавель отварите, тонко нарежьте. Свекольную ботву подержите несколько минут в

кипятке и порежьте тонкими лентами. Огурцы порежьте кубиками или соломкой (так же, как свеклу). Соедините квас, настоенную на нем свеклу с ботвой, щавелем и огурцами, посолите, добавьте по вкусу сахар. Заправьте свекольник сметаной и посыпьте измельченной зеленью.

Вам потребуется:

1 небольшая свекла

1,5 литра хлебного кваса

пучок свекольной ботвы

3 свежих или соленых огурца

1/2 стакана сметаны

пучок зеленого лука

зелень петрушки и укропа

пучок щавеля

сахар, соль – по вкусу

СВЕКОЛЬНИК «ЗАКАТ»

Свеклу очистите и отварите в 1,5 л воды с добавлением лимонного сока, затем охладите, отвар процедите, а свеклу нарежьте соломкой. Яичные белки и огурцы нарежьте мелкими кубиками, зелень порубите. Все это смешайте, залейте отваром, добавьте по вкусу соль и сахар. При подаче к столу заправьте свекольник сметаной с измельченными желтками яиц.

Вам потребуется:

1 свекла

1,5 л свекольного отвара

4 свежих огурца

3 яйца

1/2 стакана сметаны

пучок зеленого лука

пучок зелени укропа и петрушки

1 ч. л. лимонного сока

сахар, соль – по вкусу

РАССОЛЬНИК «ОБЫЧНЫЙ»

Почки тщательно промойте, освободив от пленок, и замочите на час, затем залейте тремя литрами холодной воды и варите до готовности.

В кипящий бульон засыпьте сначала промытую перловую крупу, а через некоторое время измельченный лук и натертую на крупной терке морковь, залейте огуречный рассол.

Огурцы и корень петрушки порежьте кубиками и обжарьте на растительном масле, добавьте в бульон.

За пять минут до окончания варки положите в суп лавровый лист. При подаче к столу добавьте в каждую порцию сметану и измельченную зелень.

Вам потребуется:

400 г говяжьих или свиных почек

1 морковь

1 луковица

2 соленых огурца

1/2 стакана огуречного рассола

1/2 стакана перловой крупы

2 ст. л. растительного масла

1/2 стакана сметаны

корень петрушки

зелень укропа и петрушки

лавровый лист

соль – по вкусу

РАССОЛЬНИК «ЭКСКЛЮЗИВ»

Тушку цыпленка промойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и варите до готовности. Затем выньте цыпленка, разделите его на куски.

Очищенные и порезанные кубиками картофель, морковь и обжаренные с мукой на сливочном масле лук и корень петрушки положите в кипящий бульон, затем добавьте в него очищенные от кожицы и порезанные кубиками огурцы, варите 15–20 минут.

За 5–7 минут до конца варки добавьте в бульон огуречный рассол, куски цыпленка, лавровый лист, перец горошком и соль.

В каждую тарелку налейте немного смеси теплого молока с яичным желтком, положите кусок цыпленка, залейте рассольником и посыпьте рубленой зеленью.

Вам потребуется:

1 цыпленок

2 картофелины

1 морковь

1 луковица

2 соленых огурца

1/2 стакана огуречного рассола

1 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. муки

1/2 стакана молока

2 яичных желтка

корень петрушки

лавровый лист

несколько горошин черного перца

зелень

соль – по вкусу

РАССОЛЬНИК «КЕНТАВР»

Залейте промытое мясо двумя литрами холодной воды,

сварите до готовности. Мясо извлеките и разделите на кусочки.

Перловую крупу тщательно промойте в нескольких водах, залейте двумя-тремя стаканами кипятка и распарьте на слабом огне до полуготовности, откиньте на дуршлаг и промойте.

В кастрюле слегка потушите очищенные от кожицы и нарезанные мелкими кубиками огурцы, залейте мясным бульоном, доведите до кипения, положите промытую распаренную перловку, а затем нарезанный кубиками или брусочками картофель.

В сковороде на топленом или сливочном масле слегка обжарьте измельченный лук, корень петрушки, натертую на крупной терке морковь, муку и томатную пасту, добавьте в рассольник.

За 5–7 минут до окончания варки положите в кастрюлю лавровый лист и горошины душистого перца.

В каждую порцию положите кусочки мяса, сметану и рубленую зелень.

Вам потребуется:

500 г мяса

4–5 картофелин

1 морковь

1 луковица

2 соленых огурца

3/4 стакана перловой крупы

2 ст. л. сливочного или топленого масла

1 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. муки

1/2 стакана сметаны

корень петрушки

несколько горошин черного перца

зелень петрушки и укропа

лавровый лист

соль – по вкусу

РАССОЛЬНИК «АНТОШКА»

Из промытых почек сварите бульон с лавровым листом и солью. Почки извлеките и порежьте на несколько частей.

Отдельно сварите до готовности фасоль.

В кипящий бульон положите порезанный кубиками картофель, морковь соломкой и измельченный лук.

На сливочном или топленом масле обжарьте измельченный корень петрушки с мукой и томатной пастой, добавьте в бульон. Огурцы очистите от кожицы и семян, порежьте дольками или кубиками, добавьте в бульон за 5–10 минут до окончания варки рассольника вместе с огуречным рассолом и фасолью.

Подавайте рассольник с кусочками почек и измельченной зеленью.

Вам потребуется:

400–500 г почек

1 стакан фасоли

2 картофелины

1 морковь

1 луковица

2 соленых огурца

1 стакан огуречного рассола

2 ст. л. сливочного или топленого масла

2 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. муки

лавровый лист

корень и зелень петрушки

соль – по вкусу

РАССОЛЬНИК «ВЕГЕТАРИАНСКИЙ»

Перловую крупу тщательно промойте, залейте двумя-тремя стаканами кипятка и распарьте на слабом огне, затем слейте воду и промойте крупу.

Вскипятите 2 литра воды, положите в кипящую воду картофель, нарезанный кубиками, морковь, нашинкованную брусочками, а через некоторое время – очищенные от кожицы и семян огурцы, порезанные кубиками или ломтиками.

На сковородке в растительном масле обжарьте белые коренья, измельченный лук до золотистого цвета, затем добавьте муку, потом разведите огуречным рассолом, прокипятите и положите все это в кипящий суп.

За 5–10 минут до окончания варки положите в рассольник перловку и бульонные грибные кубики.

Подавайте рассольник, посыпав измельченной зеленью.

Вам потребуется:

4 грибных бульонных кубика

3/4 стакана перловой крупы

3 картофелины

1 луковица

1 морковь

2 соленых огурца

корни петрушки и сельдерея

1/2 стакана огуречного рассола

2 ст. л. муки

2 ст. л. растительного масла

зелень укропа и петрушки

соль – по вкусу

РАССОЛЬНИК «СТАРАЯ МЕЛЬНИЦА»

Залейте промытые и вымоченные в течение часа почки двумя литрами холодной воды, сварите до готовности. Почки извлеките и разделите на кусочки.

Рис тщательно промойте, пока с него не начнет стекать абсолютно прозрачная вода, залейте двумя стаканами кипятка и распарьте на слабом огне до полуготовности, откиньте на дуршлаг.

В кастрюле слегка потушите очищенные от кожицы и нарезанные мелкими кубиками огурцы, залейте бульоном, доведите до кипения, положите нарезанный мелкими кубиками или тонкими брусочками картофель.

В сковороде на топленом или сливочном масле слегка обжарьте измельченный лук, корень петрушки, натертую на крупной терке морковь и томатную пасту, добавьте в рассольник. Для остроты можно влить немного огуречного рассола.

За 5–7 минут до окончания варки положите в кастрюлю распаренный рис и лавровый лист.

В каждую порцию положите кусочки почек, сметану и рубленую зелень.

Вам потребуется:

500 г свиных или говяжьих почек

4–5 картофелин

1 морковь

1 луковица

2 соленых огурца

3/4 стакана риса

2 ст. л. сливочного или топленого масла

1 ст. л. томатной пасты

1/2 стакана сметаны

корень петрушки

зелень петрушки и укропа

лавровый лист

соль – по вкусу

РАССОЛЬНИК «РЫБНЫЙ»

В кипящую воду положите куски очищенной и промытой рыбы, сварите до готовности. Рыбу извлеките, бульон процедите.

Рис или перловую крупу тщательно промойте, распарьте на слабом огне до полуготовности, откиньте на дуршлаг.

В кастрюле слегка потушите очищенные от кожицы и нарезанные мелкими кубиками огурцы с рассолом, залейте рыбным бульоном, доведите до кипения, положите нарезанный мелкими кубиками картофель.

В сковороде на топленом или сливочном масле слегка

обжарьте измельченный лук, корень петрушки до золотистого цвета, положите в бульон.

За 5–7 минут до окончания варки положите в кастрюлю распаренный рис или перловку, кусочки рыбы и лавровый лист.

В каждую порцию положите сметану и рубленую зелень.

Вам понадобится:

500 г свежей рыбы

3–4 картофелины

1 луковица

2 соленых огурца

3/4 стакана риса или 1/2 стакана перловой крупы

2 ст. л. сливочного или топленого масла

1/2 стакана сметаны

корень петрушки

зелень петрушки и укропа

лавровый лист

соль – по вкусу

РАССОЛЬНИК «ЮЖНЫЙ ВЕЧЕР»

Почки тщательно промойте, освободив от пленок и замочите на час, затем залейте двумя литрами холодной воды и варите до готовности. Выньте почки и разделите на части.

В процеженный бульон засыпьте сначала промытую пшеничную крупу, а через некоторое время измельченный лук и натертую на крупной терке морковь, залейте огуречный рассол.

Огурцы и белые коренья порежьте кубиками и обжарьте на сливочном масле с томатной пастой, добавьте в бульон.

За пять минут до окончания варки положите в суп лавровый лист. При подаче к столу добавьте в каждую порцию почки, сметану и измельченную зелень.

Вам потребуется:

400 г говяжьих или свиных почек

1 морковь

1 луковица

2 соленых огурца

1/2 стакана огуречного рассола

1 стакан пшеничной крупы

2 ст. л. сливочного масла

1/2 стакана сметаны

2 ст. л. томатной пасты

корень петрушки и сельдерея

зелень укропа и петрушки

лавровый лист

соль – по вкусу

ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ И ОГУРЦАМИ «ЕЩЕ-ЕЩЕ»

Муку насыпьте в эмалированную миску или глубокую тарелку, в которой удобно месить тесто. Отдельно взбейте яйцо, залейте молоком, добавьте соль. Жидкость влейте в муку и тщательно вымешивайте, пока тесто не начнет отставать от рук и посуды. Тонко раскатайте его в пласт толщиной примерно 2–3 миллиметра, вырежьте стаканом кружочки, в каждый из которых положите начинку и крепко защипни края.

Чтобы приготовить начинку, обжарьте на растительном масле кислую капусту с очищенными от кожицы мелко нарезанными и откинутыми на сито огурцами, чтобы лишняя влага испарилась.

Вареники опустите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, а когда они всплывут, извлеките их шумовкой или откиньте на дуршлаг, подавайте горячими с топленым маслом или сметаной.

Вам потребуется:

Для теста:

2 стакана муки

1/2 стакана молока

2 яйца

щепотка соли

Для начинки:

400–500 г квашеной капусты

2 соленых огурца

2 ст. л. растительного масла

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ОГУРЦАМИ «БОМБЕЙ»

Муку насыпьте в глубокую посуду для замешивания теста. В стеклянной или эмалированной емкости взбейте яйцо, смешайте с молоком, добавьте соль. Полученную молочно-яичную смесь влейте в муку и тщательно вымешивайте, пока тесто не будет отставать от рук и посуды. Тонко раскатайте его в пласт толщиной 2–3 миллиметра, вырежьте стаканом кружочки, в каждый из которых положите начинку и крепко защипни края.

Для начинки сварите очищенный картофель и разомните его, чтобы получилось пюре. Измельченный лук обжарьте на растительном масле. Смешайте пюре с луком и очищенными от кожицы мелко нарезанными и откинутыми на сито огурцами.

Вареники опускайте в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, а когда они всплывут, извлеките их шумовкой или откиньте на дуршлаг, подавайте горячими с топленым маслом или сметаной.

Вам потребуется:

Для теста:
2 стакана муки
1/2 стакана молока
2 яйца
щепотка соли
Для начинки:
400–500 г картофельного пюре
2–3 соленых огурца
2 головки лука
4 ст. л. растительного масла

ГОТОВИМ САНИ ЛЕТОМ

Все прекрасно знают, что лучшей закуски, чем соленые или консервированные огурцы, нет, о чем свидетельствует народное творчество.

Жена пытается перевоспитать мужа-алкоголика:

– Нет, ну как ты можешь пить такую гадость?

Тот (убежденно):

– Да разве ж это гадость? Берешь бутылку водки, выпиваешь, потом огурчиком соленым закусываешь! Это ж балдеж!

– Ничего себе! Может, ты и две бутылки сразу выпить можешь?

– А чего ж? Берешь две бутылочки водки, выпиваешь, потом парой огурчиков соленых закусываешь! Это ж еще больший балдеж!

– Да?! Ну а ящик выпьешь?

Муж, подумав:

– Не, не выпью!

– Что ж так?

– Не в кайф будет!

– Что, затошнит?

– Да может, если столько огурцов сразу съесть!

Но многие глубоко заблуждаются, полагая, что консервирование и соление огурцов – сложное и трудоемкое дело, поэтому предпочитают покупать магазинные консервы. А ведь замариновать или засолить огурцы совсем не сложно. Существуют элементарные способы консервирования огурцов. Воспользовавшись нижеприведенными правилами и рецептами, вы сделаете превосходные запасы на зиму без лишних хлопот.

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СОЛЕНИИ И КОНСЕРВИРОВАНИИ

Основа процесса соления огурцов – молочнокислое и винное брожение веществ, содержащихся в овоще. Молочная кислота и соль убивают микробы, которые могут вызвать загнивание продукта.

Специфический вкус появляется у соленых огурцов благодаря винному брожению (за счет выделения углекислого газа) и специям, которые добавляют при засолке. Лук и чеснок, кроме того, что придают огурцам остроту, к тому же способствуют их сохранности, поскольку обезвреживают многие микроорганизмы.

Солить огурцы лучше всего в деревянных бочках или кадках, стеклянной или эмалированной посуде. Поддающуюся окислению посуду (из железа, алюминия, оцинкованную) не применяют для засолки.

Вообще, засолить огурцы – это самое легкое из всего, что только можно с ними сделать, главное в этом деле – тщательно промыть сами огурцы, все пряности и зелень, которые вы будете использовать.

Чтобы огурцы быстрее засолились, можно обрезать кончики или добавить в емкость немного сахара – для ускорения процесса брожения.

Консервировать огурцы удобнее всего в двухлитровых или трехлитровых стеклянных банках. Подготовить банки очень просто – нужно промыть их ершиком теплой водой с содой, тщательно прополоскать и поставить вверх дном на решетку, чтобы вода стекла.

Удобно для длительного хранения использовать крышки из луженой жести с желтым лаковым покрытием и резиновым кольцом. Желтые металлические крышки лучше белых, поскольку они не ржавеют даже при долгом хранении во влажном помещении.

Крышки и резиновые кольца перед консервированием промойте с мылом, хорошенько прополощите, заправьте резиновое кольцо под обод крышки и прокипятите в таком виде не меньше пяти минут. После такой обработки можно закатывать банки крышками с помощью специального ключа.

Для консервирования огурцов используют специальный маринад, в состав которого входит уксус, поскольку огурцы не содержат в себе кислоты, способной убивать микроорганизмы. Для большей надежности банки с огурцами пастеризуют, то есть прогревают до температуры сто градусов, при которой большинство микробов погибают.

Пастеризуют банки с огурцами в ведре, большой кастрюле или бачке с горячей водой при слабом кипении. На дно емкости для прогревания обязательно кладут решетку или ткань в

несколько слоев. Укомплектованную огурцами и специями банку залейте горячим маринадом, накройте простерилизованной крышкой (но не закатывайте, иначе банку разорвет) и опустите в посуду для прогревания, чтобы банка стояла по плечики в кипящей воде. Как только огурцы станут менять цвет, вынимайте банку вместе с крышкой специальными щипцами или полотенцем, ставьте на деревянную подставку или полотенце и немедленно закатывайте.

Если вы боитесь, что за время постепенного остывания огурцы «переварятся», ускорьте процесс охлаждения: опустите банку в теплую воду, а после некоторой выдержки – в прохладную, потом оставьте на воздухе остывать окончательно.

Чтобы огурцы были хрустящими, нужно немного постараться: в чистую банку, ополоснутую горячей кипяченой водой, уложите плотно огурцы, залейте кипящим рассолом, подержите 2–3 минуты, слейте рассол, прокипятите и вновь залейте огурцы кипящим маринадом. В третий или четвертый раз в банку добавьте вместе с кипящим рассолом уксус и сразу же закатайте банку стерилизованной крышкой, поставьте остывать, перевернув вверх дном.

СОЛЕНЫЕ БОЧКОВЫЕ ОГУРЦЫ

Тщательно вымойте огурцы. Если они сильно загрязнены, замочите их в холодной воде на несколько часов, а затем вымойте.

На дно бочки уложите слой промытой зелени: укроп с зачатками семян, листья вишни, дуба, черной смородины, листья хрена. Корень хрена очистите и натрите, добавьте очищенные целые или измельченные зубчики чеснока. Для остроты можно положить пару стручков жгучего перца.

Теперь уложите половину подготовленных огурцов, снова слой пряностей, затем опять огурцы, а сверху – зелень, как и в начале.

Рассол приготовьте из воды и соли: 700–750 г соли доведите до кипения в 10 л воды и охладите. Если огурцы крупные, добавьте в рассол немного сахара.

Залейте огурцы рассолом, дайте настояться при комнатной температуре 1–2 дня, затем долейте рассол, закройте огурцы деревянным кружком и поставьте под груз в холодное место.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ

Малосольные огурцы удобнее всего готовить в эмалированной кастрюле или трехлитровой банке. На дно посуды уложите пряную зелень (укроп с зачатками семян, базилик, чабер), стручок жгучего перца, 2–3 зубчика измельченного чеснока. Затем уложите огурцы – тщательно промытые, со

срезанными кончиками.

Рассол приготовьте, прокипятив 2 ст. л. соли в 1 литре воды. Рассол остудите и залейте огурцы, чтобы жидкость покрывала их. Сверху на огурцы уложите смородиновые и вишневые листья. Накройте посуду марлей в два слоя и поставьте на 2–3 дня бродить при комнатной температуре.

Забродившие огурцы поставьте в прохладное место под пресс (деревянный кружок или тарелка с грузом).

Если сверху в емкости с огурцами появится слизь, просто снимите ее.

БЫСТРЫЕ МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ

На дно кастрюли или трехлитровой банки уложите пряную зелень (укроп, смородиновые и дубовые листья, базилик, чабер), 2–3 зубчика измельченного чеснока. Затем уложите огурцы – тщательно промытые, со срезанными кончиками.

Рассол приготовьте, прокипятив 2 ст. л. соли, 2 лавровых листа, зонтик укропа и 2 горошины душистого перца в 1 литре воды. Горячим рассолом залейте огурцы, чтобы жидкость покрывала их. На следующий день малосольные огурцы будут готовы к употреблению.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОСТРЫЕ ОГУРЧИКИ

Для этого способа консервирования подойдут только маленькие огурцы молочной спелости. Тщательно промойте их и ошпарьте кипятком с селитрой (1 ч. л. селитры на 8–10 литров воды). После этого огурцы просушите и оставьте в холоде на ночь. Приготовьте маринад: на 1 литр воды 2 ст. л. соли, 2 ч. л. сахара, 1,5 стакана 7 %-ного уксуса, 2 горошины душистого перца и несколько лавровых листиков. Маринад вскипятите, остудите и залейте разложенные в банки с зонтиком укропа и зубчиком измельченного чеснока в каждой огурцы, закройте крышками и поставьте в холод.

ОГУРЦЫ С КИСЛИНКОЙ

Огурцы промойте, срежьте кончики, плотно уложите в вертикальном положении в банки. Залейте огурцы кипятком, подождите 3–5 минут, слейте воду, снова залейте кипяток, подержите – повторите эту процедуру 3 раза. Затем положите в каждую банку нарезанный чеснок и хрен.

Рассол готовят, доводя до кипения 2 ст. л. соли, 1 ч. л. сахара и несколько горошин душистого перца, лавровый лист, зонтик укропа. Рассол прокипятите минут 10, залейте им огурцы, добавьте 1 ч. л. уксусной эссенции на трехлитровую банку и закройте банки стерилизованными крышками.

ЛЕГКИЙ СПОСОБ КОНСЕРВИРОВАНИЯ ОГУРЦОВ

Простерилизуйте трехлитровые банки – очень просто это

сделать, поставив их вверх дном на решетку в горячую духовку на 5–7 минут.

Огурцы промойте, срежьте кончики. На дно каждой банки положите лист хрена, черной смородины, вишни, зонтик укропа. Плотно вертикально уложите огурцы, залейте кипятком на 2 минуты, слейте воду.

В каждую банку порежьте зубчик чеснока, положите 2–3 ины черного перца, можно добавить настругранный корень хрена. В каждую банку засыпьте 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара и залейте крутым кипятком, добавьте 1 ч. л. уксуса и сразу же закатайте банку прокипяченной металлической крышкой.

Банки переверните и поставьте на крышки остужаться. Через день переверните банки и поставьте в холодное место на хранение.

СУХОЕ СОЛЕНИЕ ОГУРЦОВ

Засолить таким образом можно молочной спелости огурцы, собранные в сухую погоду. Каждый огурец оботрите мягкой тканью. В сухую деревянную тару (бочку или кадку) насыпьте соли, смешанной с измельченным укропом, столько, чтобы она хорошо покрывала дно. Плотно уложите огурцы в вертикальном положении, пересыпьте солью с укропом, встряхивая емкость так, чтобы свободные пространства между огурцами были заполнены. Поставьте в сухое прохладное помещение на сутки, соль осядет. Досыпьте соли, чтобы огурцы были покрыты, плотно закройте тару и храните в холодном сухом месте. Перед употреблением огурцы вымачивайте сутки в холодной воде, меняя воду каждые 3–4 часа.